



La LETTRE de l'URFU

N° 55
JUN 2023

Φ La santé avant tout ! Φ

Il faut raison garder

Ce N°55 de la lettre de l'URFU est entièrement consacré à la santé. Notre bien le plus précieux !

Nous sommes inégaux devant les soins dans une société qui privilégie les puissants (à définir en fonction de leur coffre-fort !) au détriment de l'immense majorité des êtres humains ; et qui privilégie les pays riches aux pays pauvres, où parler de santé est souvent un leurre.

Face à ce constat, nous avons quelques moyens de défense ; l'un d'eux est de se tenir informés à tout moment de l'actualité sur le sujet.

Malheureusement l'information est viciée par les médias, les groupes d'intérêts et ceux qui en profitent pour nous mettre sous leur joug.

Cette lettre va essayer avec nos moyens, de s'attaquer aux idées reçues et faux conseils qui ont ou peuvent avoir des conséquences non négligeables sur notre durée de vie.

Il n'est pas question ici de montrer du doigt plus que de mesure les praticiens et médecins en toute spécialité dont l'honnêteté est souvent inattaquable.

Nous sommes passés au travers des siècles à une évolution, dans le savoir médical, continue et les améliorations des soins sont évidentes. La moyenne de l'espérance de vie des populations en est la démonstration.

Loin des potions de l'antiquité, des boucheries du moyen âge, des saignées multiples de Diafoirus chers à Molière, des outils sophistiqués mais bestiaux des siècles suivants, le 20ème siècle a atteint un niveau médical pointu qui s'améliore au 21^{ème} de décennies en décennies.

Cependant cette évolution importante a été et est toujours accompagnée de tares dues à la société du profit qui conduit, laboratoires et leurs clients à nous faire surconsommer la chimie produite au départ à des fins généreuses et raisonnables.

Nos articles issus de bases sérieuses inspirées largement par le mensuel Que choisir ont pour but d'alerter les lecteurs sur les dérives constatées en la matière.

FX DEWASMES Président de l'URFU

EDITO : Le gouvernement est en train de remporter son bras de fer avec les syndicats et la population très majoritaire qui rejettent sa réforme des retraites, « antisociale » !

A coup d'artifices législatifs, au moyen d'obstructions antidémocratiques, Macron a augmenté durablement la fracture de la société entre nantis et besogneux. S'il n'est pas question de légitimer les casseurs extrémistes, l'URFU ne peut que dénoncer les brutalités et atteintes physiques largement utilisées par les forces de l'ordre et de répression vis-à-vis de ceux qui exerçaient simplement leur droit le plus strict en démocratie : « manifester leur mécontentement » !



Sommaire

Page 1 : La santé avant tout
Pages 2,3,4 : Fatigue
Pages 4,5,6,7 : Insomnie
Pages 7,8,9,10 : Mal-être
Page 10 : Médicaments, danger
Pages 11,12,13 : Les remèdes naturels
Pages 13,14 : Les microbiotes
Page 14 : Tisanes
Page 15 : Piqures d'insectes
Page 16 : Adhésion

La médecine a fait depuis un siècle des progrès sans répit, inventant par milliers des maladies nouvelles.
Louis Scutenaire

Fatigue : La reconnaître, la comprendre, la contrer !

Inquiétante et déprimante quand elle s'installe, la fatigue est un motif de consultation légitime. La bonne nouvelle : on en trouve la plus souvent la cause.

Crevé, las, sur les genoux, au bout du rouleau... cela vous parle ? Vous n'êtes pas les seul(e)s, 30 à 40 % des Français se disent fatigués. Et cela ne s'est pas arrangé depuis la pandémie : 40 % d'entre eux se sentent plus fatigués après avoir accompli des efforts qu'ils ne l'étaient avant l'arrivée du Covid.

Lorsqu'elle se fait sentir après une activité physique ou intellectuelle importante, la fatigue est normale, voire souhaitable car elle indique à notre organisme qu'il est temps de recharger les batteries. Mais quand elle s'installe dans la durée, elle devient problématique. Carences alimentaires, troubles du sommeil, désordres hormonaux, dépression, présence d'une pathologie sous-jacente, ce ne sont pas les raisons qui manquent. Il y a 6 causes de celle qui peut devenir notre ennemie intime.

Qu'est-ce que la fatigue ?

Pour combattre un ennemi, il faut d'abord bien le cerner. Concrètement, la fatigue est une sensation d'affaiblissement. C'est un ressenti. S'il est possible de trouver « l'air fatigué » à l'un de nos proches, la nature et l'intensité de cette fatigue ne sont appréciables que par la personne elle-même. Cette sensation que nous connaissons tous, à un moment ou à un autre, est en fait un signal d'alarme que le corps envoie au cerveau. Le message : poursuivre l'effort peut être dangereux car notre corps n'y est pas adapté. Classiquement, on distingue deux formes de fatigue qui peuvent, bien sûr, s'entremêler. La fatigue physique, d'abord. Difficile à décrire mais si facile à reconnaître quand nous en sommes victimes, elle survient par exemple à la suite d'un effort musculaire ou d'une maladie infectieuse. La fatigue mentale, ou cognitive, ensuite. Elle se caractérise par une capacité d'attention amoindrie, une plus grande difficulté à réfléchir et à rassembler ses idées.

Des outils de mesure

Toute personnelle et subjective qu'elle soit, la fatigue peut être évaluée. L'échelle visuelle analogique attribue ainsi un score de 0 à 10 à l'intensité du ressenti. Semblable à celle qui sert à mesurer la douleur, elle se présente comme une réglette sur laquelle le patient place le curseur de sa fatigue. Pour le suivi de la fatigue, par exemple dans le cadre du Covid long, la Haute Autorité de santé recommande l'échelle de Chalder. Celle-ci repose sur un questionnaire qui décortique les symptômes.

Quelles sont les causes les plus fréquentes ?

Le symptôme « fatigue » n'est absolument pas spécifique. C'est bien là tout le problème ! Les raisons qui peuvent nous mettre à plat, tant physiquement que psychologiquement, sont légion. Toutes les maladies et toutes les situations qui perturbent de façon importante l'équilibre de l'organisme sont susceptibles de nous épuiser. Quatre grands types de causes sont tout de même à distinguer.

1) Les causes physiologiques

Bien souvent, la fatigue est de notre fait :

- déficit de récupération ;
- non-respect de nos biorythmes (sommeil, alimentation...);
- ou encore surmenage.

On parle alors de fatigue physiologique. Elle dérive de comportements inadaptés qui peuvent être corrigés. Ce type de fatigue s'efface si de bonnes habitudes sont reprises :

- en faire moins ;
- prendre des vacances ;

-manger de nouveau de manière structurée ;

-dormir correctement (et d'un sommeil réparateur) ;

-etc.

Ces mesures permettent de se remettre doucement sur pied. Mais elles ne seront d'aucune aide si les raisons de l'affaiblissement généralisé sont organiques ou psychiatriques.

2) Les causes organiques

-Parfois, le corps défaille, à un endroit ou à un autre. Après avoir écarté une cause toxique (médicaments, alcool, stupéfiants...), la première hypothèse est celle d'une **insuffisance d'un organe vital**, comme le cœur, les poumons, les reins ou le foie. Une insuffisance cardiaque ou respiratoire provoquera, par exemple, un essoufflement et une sensation de limitation physique importante.

-Les **maladies neuromusculaires** (qui concernent les muscles ou sa commande nerveuse) peuvent aussi être sources de fatigue.

-Parfois, les explications sont à chercher du côté de l'**endocrinologie**, dans un excès ou un manque d'hormones thyroïdiennes ou surrénaliennes.

-Autres grandes pourvoyeuses de baisse de régime, les **maladies hématologiques** (comme l'anémie) ou métaboliques (comme un excès ou un manque de fer).

-Sans oublier les **pathologies du sommeil**, au premier rang desquelles l'apnée du sommeil qui empêche une bonne récupération pendant la nuit et provoque fatigue et somnolence diurne. Avec l'avancée en âge, l'installation d'un sommeil non réparateur devient une des causes de fatigue les plus courantes.

-La fatigue est aussi un effet collatéral des **maladies inflammatoires** et du **cancer**. Dans le premier cas, l'organisme déchaîne son système immunitaire et ses molécules inflammatoires contre un agent infectieux ou contre certains de nos propres tissus si nous sommes atteints d'une maladie auto-immune. Dans le deuxième cas, il lutte contre une tumeur. Dans ces deux situations, le corps se met « en veille » pour se concentrer sur sa réponse contre l'agresseur réel ou supposé, d'où cette sensation d'être en sous-régime.

3) Les causes psychiatriques

Là encore, elles sont nombreuses. Les **psychoses**, les **troubles bipolaires** et la

schizophrénie épuisent souvent ceux qui doivent vivre avec eux.

Moins évident, la fatigue est parfois la manifestation d'une **dépression** ou d'un **syndrome anxieux**. Les troubles anxieux peuvent se traduire par des attaques de panique ou des troubles obsessionnels compulsifs, éreintants tant physiquement que mentalement.

4) Les causes fonctionnelles

On parle de syndromes fonctionnels quand il n'y a pas de cause formellement identifiée. Parmi eux, la **fibromyalgie**, problème très largement féminin, touche 2 à 4 % des femmes. Il s'agit d'une pathologie liée à un épuisement chronique, avec des facteurs psychologiques sous-jacents possibles et, souvent, la présence d'une dépression. À la fatigue handicapante sont associées des douleurs diffuses plutôt de type neurologique, c'est-à-dire induites par le cerveau. Autre possibilité, le **syndrome de fatigue chronique**. Tous deux sont encore mal compris et difficiles à prendre en charge.

Quand consulter ?

En cas de passage à vide, le bon sens s'impose. Si la fatigue semble liée à une vie trop chargée et dérégulée, la première chose à faire est de vraiment se reposer et de prêter attention à son hygiène de vie (sommeil et alimentation). Si aucune amélioration n'est apparue après une période de réajustement et si cet épuisement empêche de travailler et de réaliser les gestes qui sont nécessaires dans la vie quotidienne, une consultation s'impose.

-Au bout de combien de temps « traîner sa fatigue » avant de se décider à voir un médecin ? Dans les livres de médecine, la chronicité de la fatigue est établie après 6 mois de symptômes. Or ce délai est déraisonnable dans la « vraie vie » quand on connaît les maladies potentiellement graves et évolutives qui peuvent sous-tendre les symptômes. Les spécialistes, eux, recommandent de consulter au terme de 1 mois de fatigue non soulagée par le repos. C'est, peu ou prou, le temps nécessaire pour se remettre d'une maladie infectieuse habituelle (sans passage en réanimation, sans présence de séquelles...), par exemple.

-Un changement de poids doit également alerter. En l'absence de toute mesure alimentaire restrictive, un amaigrissement important (perte d'au moins 10 % du poids du corps dans les 3 derniers mois) peut être le signe d'une pathologie organique qui consomme de l'énergie : cancer, maladie inflammatoire, déséquilibre thyroïdien. Une grave dépression peut aussi se

traduire de la même façon.

-A contrario, une prise de poids dans un contexte de fatigue n'est pas anodine. Elle est parfois associée à des troubles psychologiques ou des syndromes fonctionnels comme la fibromyalgie.

Le bilan médical

-Devant la grande variété de causes possibles, le praticien devra procéder de manière ordonnée et rationnelle. Contrairement aux idées reçues, le bilan de la fatigue ne va pas forcément de pair avec une batterie de tests. Dans 90 % des cas, un simple interrogatoire sur les antécédents médicaux et les symptômes, complété par un examen clinique, permet d'orienter vers l'origine de la fatigue. Des examens de confirmation ciblés seront ensuite prescrits selon les cas. Une suspicion de maladie d'insuffisance cardiaque ou respiratoire sera explorée par des tests (par exemple, si le cœur est en cause, ce sera la mesure de la fraction d'éjection), une prise de sang ou encore des examens d'imagerie.

-Dans les rares cas où l'entretien et l'examen clinique ne mettent pas la puce à l'oreille du médecin, celui-ci « visera large » avec des examens systématiques, notamment des examens sanguins complets pour rechercher une explication à la fatigue : numération des globules rouges, dosage du fer, des marqueurs des fonctions rénale et hépatique, des principales hormones, des marqueurs de l'inflammation, etc. En cas de fatigue inexplicée, une évaluation psychiatrique et un examen du sommeil peuvent être demandés.

Fatigue mentale ou dépression ?

Nous éprouvons parfois une sensation de vide ou de lassitude généralisée sur lesquelles nous accolons le mot de fatigue. Ou des périodes de surmenage dans notre vie professionnelle, engendrant une fatigue plus ou moins passagère, doublée d'un sentiment d'improductivité ou de perte de sens. Normalement, tout rentre dans l'ordre quand nous levons le pied ou prenons du recul.

La dépression, elle, est une véritable pathologie que les seuls repos ou distractions ne peuvent guérir. Elle est caractérisée par des signes spécifiques, dont une tristesse constante et un désintérêt (« Je n'ai envie de rien »). S'y ajoutent parfois des difficultés de concentration, un sentiment de culpabilité excessive ou une dévalorisation de soi, des pensées suicidaires. La dépression est souvent liée à des facteurs précis, des événements de vie, mais il arrive que la cause ne soit pas identifiable. Au cours d'un épisode dépressif, l'affaiblissement des ressources se poursuit jusqu'à ce que la détresse conduise la personne touchée ou son entourage à demander de l'aide. Ni la volonté de celle-ci ni les exhortations des proches ne peuvent résoudre le problème. La prise en charge repose sur une psychothérapie, de l'activité physique adaptée et, selon la gravité, la prise d'un médicament.

Bon à savoir. Il ne faut pas confondre avec le burn out, qui est un syndrome d'épuisement professionnel avec des caractéristiques

précises, associé ou non à une dépression.

Quand le cerveau est saturé

Difficultés de concentration, indécisions, multiplication des erreurs... Dans la fatigue mentale, c'est l'esprit qui peine à la tâche. Mais cette fatigue n'est pas purement psychologique, elle a un substrat physique. Tout comme un muscle très sollicité, le cerveau est marqué par l'effort. À la fin de la journée, le travail intellectuel entraîne une augmentation de la concentration de glutamate, « encrassant » en quelque sorte le cerveau. Il ne reste plus qu'à aller se coucher !

Compléments alimentaires : utiles ?

Et si la solution tenait dans une gélule ? Les pharmacies ne manquent pas de compléments alimentaires qui promettent de nous rebooster. Faut-il pour autant se supplémenter en cas de coup de pompe ? Avec le sommeil, l'alimentation équilibrée est une des clés de voûte du dynamisme. C'est la diversité dans nos assiettes et la synergie des nutriments, des vitamines et des minéraux ingérés qui permettent à l'organisme de se comporter comme une machine bien huilée. Le priver d'une des pièces de ce beau puzzle biochimique (en ayant une alimentation déséquilibrée ou trop restrictive, par exemple) menace son bon fonctionnement et favorise l'installation d'une fatigue. Tous les déficits, quels qu'ils soient (potassium, sodium, fer, vitamine C...), sont susceptibles de provoquer une baisse d'énergie.

Le cas de la vitamine C et du magnésium

Star parmi les stars des « antifatigue », la vitamine C est essentielle à notre bonne forme, car elle joue un rôle dans de multiples voies métaboliques. Les effets d'une carence sur la fatigue et de multiples autres problèmes de santé ne sont plus à démontrer. Toutefois, rien n'indique qu'une supplémentation en vitamine C présente un intérêt quelconque. Autre star autoproclamée « antifatigue » : le magnésium. Il intervient dans de nombreux métabolismes, notamment neuromusculaires et osseux, mais sa carence est rare hors maladies digestives ou régime alimentaire restrictif sévère. Cependant, il n'est pas prouvé que le déficit en magnésium soit responsable d'une fatigue isolée. On peut chercher de ce côté si d'autres manifestations sont associées (contractions, tressautements musculaire, tétanie, constipation...).

Et les plantes ?

Il est possible de trouver en pharmacie des plantes dites adaptogènes, comme le ginseng ou le gingembre, qui permettraient d'augmenter les ressources du corps pour mieux faire face à la fatigue. Mais leur efficacité n'a pas été démontrée. Quant au café et aux produits à base de caféine, il s'agit de psychostimulants légers qui donnent un « coup de fouet » physique et intellectuel sur le moment, mais ne résolvent aucun problème sur le fond.

Un surplus pas utile

D'une manière générale, avaler des compléments alimentaires dans le cadre d'une alimentation équilibrée et en l'absence de déficit identifié n'a pas d'intérêt démontré.

Par ailleurs, il n'a jamais été prouvé que les vitamines et les minéraux sous forme de comprimés et de gélules étaient aussi bien assimilés que lorsqu'ils sont ingérés dans de « vrais » aliments. Une supplémentation ciblée est utile seulement en cas d'une carence avérée, en fer par exemple, pour résoudre le problème de fatigue qui en découle. **Mais ne vous lancez jamais dans une supplémentation à l'aveugle, car un excès de fer dans l'organisme peut aussi déclencher une fatigue.**

Les suppléments peuvent cependant être vecteurs d'un effet placebo. Sauf en cas de déficit persistant, ils ne doivent pas être pris durant plus de 1 mois, qu'ils apportent ou non un mieux-être. Leurs effets à long terme sur la santé ne sont pas connus. S'il y a peu de risques avec la vitamine C, ou avec les cocktails de vitamines et de minéraux qui contiennent de faibles doses de chacun des éléments, attention quand même à une éventuelle toxicité de ces produits.

Les cas de fatigues inexplicées restent rares. De nombreuses maladies sont susceptibles d'induire ce symptôme, que leur traitement va dissiper.

Quelle place pour l'activité physique ?

Quand on est écrasé par la fatigue, il est rare d'avoir envie de se lever de son canapé. Surmené, il est même difficile de trouver du temps pour caser de l'activité physique dans son emploi du temps. La fatigue accentue les comportements sédentaires, ce qui a tendance à aggraver le manque de tonus. Un vrai cercle vicieux. Les vertus de l'activité physique – on ne parle pas de sport mais de bouger au quotidien –, tant sur le physique que sur le mental, sont connues.

Son intérêt dans le processus thérapeutique dans le cancer a même été prouvé. Il est donc tout à fait possible, voire recommandé, de bouger lorsque l'on ressent de la fatigue. Attention cependant à ne pas surestimer le pouvoir de l'activité physique : tout ne se résout pas en bougeant. En clair, si vous en faites déjà au quotidien et que vous êtes fatigué, ce n'est certainement pas là que se situe le problème. Si vous n'en faites pas, il peut être intéressant de vous y remettre.

L'activité physique est surtout indiquée en cas de déconditionnement musculaire qui se traduit par une perte de capacités physiques – vous ne parvenez plus à faire ce que vous faisiez avant. Le maître mot : l'adaptation. Désormais, les médecins peuvent prescrire de l'exercice physique adapté de manière à restaurer ses capacités progressivement. Le reconditionnement augmente les capacités circulatoires et respiratoires et a tendance à atténuer les douleurs, notamment au niveau du dos.

Mesurer ses efforts

Hors pathologie, le mieux est de maintenir son activité ou de se réentraîner progressivement à l'effort. Dans ce cadre, l'utilisation d'un podomètre peut être intéressante. Après 60 ans, on ne reconstitue plus spontanément son capital musculaire : soit on l'entretient, soit on le perd. L'activité physique devient donc indispensable. En tout état de cause, il ne s'agit jamais d'aller au-delà de ses forces, en

surveillant sa fréquence cardiaque, c'est-à-dire ne pas dépasser (220 - âge)/minute. Exemple : si vous avez 62 ans, votre limite sera de 158 battements par minute environ. L'effort doit être bien toléré. Si, après cet effort, sur le temps long, vous vous sentez plus fatigué qu'avant, réduisez impérativement son intensité et sa durée.

Fatigue chronique • Suite d'une maladie infectieuse ?

Si nous sommes nombreux à nous sentir souvent fatigués, seule une infime proportion d'entre nous souffre véritablement d'un syndrome de fatigue chronique, aussi appelé encéphalomyélite myalgique. En France, il concernerait entre 0,2 et 0,5 % de la population. Encore mal compris, ce syndrome n'est associé à aucune caractéristique

biologique spécifique.

Le diagnostic repose sur quatre manifestations cliniques.

Une intolérance à l'effort. Le moindre effort un peu plus intense que d'habitude provoque des malaises et une sensation d'épuisement qui peut durer plusieurs jours. Faire les courses, déjeuner avec un ami ou gérer un imprévu peut suffire à « vider les batteries ».

Un sommeil non réparateur.

Une **fatigue handicapante**, qui entraîne une diminution d'au moins 50 % de ses capacités et encourage à renoncer à ses activités.

Des troubles cognitifs et une sensation de cerveau qui tourne au ralenti.

À ces manifestations, des douleurs et des

courbatures diffuses sont souvent associées, ainsi que des difficultés à rester debout plus de quelques minutes (on parle d'intolérance orthostatique) alors qu'aucune autre raison particulière, tel un problème de tension par exemple, n'est présente.

L'origine du syndrome de fatigue chronique n'est pas encore identifiée. Les chercheurs soupçonnent cependant des causes post-infectieuses. En effet, dans environ la moitié des cas, les médecins retrouvent un épisode infectieux dans les antécédents du patient, souvent dû à des virus très banals (herpès, mononucléose, cytomegalovirus...). La multiplication des cas de Covid long, qui se manifeste par des symptômes comparables, engage à réévaluer et à redéfinir ce qu'est exactement ce syndrome.

Test • Évaluez votre fatigue

L'échelle de Pichot est un outil d'autoévaluation de la fatigue. Elle permet de mesurer le retentissement de cet affaiblissement physique ou psychique.

Cotation

Pour chacune des propositions suivantes, indiquez une note entre 0 et 4, reflétant votre état :

0 = Pas du tout

1 = Un peu

2 = Moyennement

3 = Beaucoup

4 = Extrêmement

Je manque d'énergie	<input type="text"/>
Tout demande un effort	<input type="text"/>
Je me sens faible à certains endroits du corps	<input type="text"/>
J'ai les bras ou les jambes lourdes	<input type="text"/>
Je me sens fatigué(e) sans raison	<input type="text"/>
J'ai envie de m'allonger pour me reposer	<input type="text"/>
J'ai du mal à me concentrer	<input type="text"/>
Je me sens fatigué(e), lourd(e) et raide	<input type="text"/>
Score total	<input type="text"/>

Interprétation

**Additionnez les scores obtenus à chaque item.
Un total supérieur à 22 est le signe d'une fatigue excessive.**

Traitement de l'insomnie :

Que veulent les pharmaciens ?

Un petit tour en pharmacie en forme de test !

Pour soulager les troubles du sommeil, les pharmacies et parapharmacies proposent une masse de références. Ils regorgent de produits promettant un « endormissement facilité » ou un « sommeil de qualité » du côté des compléments alimentaires, classés par marque et par indication, mais aussi près des caisses, là où une vendeuse s'empresse d'offrir son expertise.

Après quelques minutes sur les vertus de la mélatonine, en association avec des plantes – les autorités sanitaires déconseillent pourtant les cocktails de ce genre –, on encourage vigoureusement à acheter du magnésium. Et pas n'importe lequel. Exit l'ancêtre Mag 2, soi-disant peu assimilable. Mieux vaut choisir la version amino-chélatée,

mieux tolérée... et coûtant 10€ plus cher !!! En réalité, aucune étude n'a jamais confirmé le bénéfice d'une supplémentation en magnésium. Ni sur le stress ou le sommeil, ni sur la santé cardiaque, parfois évoquée par ses partisans.

Cocktails explosifs ?

En pharmacie, la mélatonine tient la vedette,

en combinaison avec d'autres molécules ou des plantes, ou encore en libération prolongée (ou différée). Et un petit flacon de doxylamine, un antihistaminique sédatif en vente libre. Est proposé ponctuellement. « Avec ça, vous dormirez ce soir ». À la rigueur, avalez un comprimé de mélatonine 40 minutes avant de vous coucher et, dans le

cas où vous ne vous endormez pas rapidement, ajoutez un cachet de Donormyl », vous explique-t-on.

Parfois, la préparation à base de mélatonine contient en plus du magnésium et du tryptophane ; soit un précurseur de la sérotonine, aux propriétés antidépessives.

Lors de cette quête du meilleur somnifère en vente libre, aucun professionnel n'a parlé de la valériane. Or, cette plante s'inscrit dans la veine du « naturel », tellement en vogue, et a prouvé qu'elle favorisait l'endormissement et améliorerait la qualité du sommeil. Dommage...

Les somnifères : la revue !

1. Les classiques (en vente libre) • Attention aux potentielles interactions

2. La phytothérapie (en vente libre) • Effets limités... sauf pour votre porte-monnaie

3. Les somnifères (sur ordonnance) • Il est préférable de s'en passer

Introduction : 3 grandes sortes de somnifères et leurs dangers :

Selon une enquête de Santé publique France (SPF), 71 % des personnes interrogées ont eu du mal à dormir dans les huit jours précédant. C'est 20 % de plus qu'avant la pandémie de covid, début 2020. Entre l'épidémie qui dure, l'inflation ou encore la guerre en Ukraine, rester serein relève de l'exploit. Et tomber, chaque soir, en toute confiance dans les bras de Morphée, aussi.

Résultat ? Alors que la consommation de somnifères avait tendance à diminuer depuis 2012, elle est repartie à la hausse dès le début de la crise sanitaire. À l'instar, d'ailleurs, de celle des antidépresseurs et des anxiolytiques. Les données de remboursements disponibles ont montré une progression constante de la prescription d'hypnotiques entre le premier confinement et la troisième phase des mesures restrictives, au printemps 2021.

Ces médicaments -benzodiazépines et molécules assimilées comme le zolpidem (Stilnox) et le zopiclone (Imovane) - affichent pourtant un profil inquiétant. Leur efficacité est de courte durée et il faut augmenter les doses rapidement pour la maintenir. En outre, ils entraînent une dépendance dont il est difficile de se défaire. Leurs effets indésirables (pertes de mémoire, chutes et accidents...) s'avèrent importants, d'autant plus si on est âgé. Les antihistaminiques sur ordonnance sont à peine plus recommandables. C'est pourquoi les solutions alternatives, dites « douces », ont une légitimité.

Les fabricants l'ont bien compris. Les rayons des pharmacies et parapharmacies regorgent de traitements de phytothérapie destinés aux insomniaques. Présentées sous forme de gélules, de tisanes, de sirops, de comprimés, de poudres ou encore de sticks, en cocktail ou en association avec de la mélatonine, (voir ci-dessus), des plantes de toutes sortes sont proposées pour lutter contre les troubles du sommeil. À côté des classiques aubépine, valériane, mélisse et houblon, on trouve désormais des végétaux aux noms aussi

exotiques que la Rhodiola (orpin rose), le Griffonia (un arbuste africain) et l'Eschscholtzia (pavot de Californie).

Malgré cette offre abondante, rares sont les produits capables d'apporter un soulagement.

D'ailleurs, les médicaments de phytothérapie ont été déremboursés en 2006, en raison de la faiblesse du service médical rendu. La plupart surfent sur un usage traditionnel reconnu par les autorités, mais mal établi scientifiquement. Autre option, l'usage de la mélatonine se fonde sur des preuves faiblantes et un marketing dynamique. Difficile, cependant, de résister, car mal dormir a de grosses répercussions sur la vie quotidienne.

Avant de choisir l'un de ces remèdes, mieux vaut tenter de modifier ses habitudes. Et si l'insomnie persiste, aller consulter au lieu de se lancer dans l'automédication, afin de déterminer si derrière les difficultés à dormir ne se cache pas une pathologie.

1) Les classiques (en vente libre) • Attention aux potentielles interactions

Étant donné les risques (sommolence résiduelle, accoutumance, dépendance) liés à la prise d'hypnotiques (ou somnifères), qu'ils appartiennent à la classe des benzos ou des antiallergiques, ou encore à la famille Z (zolpidem, zopiclone), les traitements en vente libre, a priori plus sûrs, rencontrent du succès.

Pour preuve, leur prolifération en parapharmacies. La mélatonine y est omniprésente, souvent associée à des végétaux. Les autorités sanitaires déconseillent pourtant ces cocktails, en raison de potentielles interactions. Les produits les plus simples sont à privilégier. Les pharmaciens proposent aussi la doxylamine, en vente libre mais rangée derrière le comptoir, en raison de ses effets indésirables.

-Doxylamine • Pas pour les personnes âgées



L'activité de la doxylamine sur le sommeil est indiscutable. Il s'agit d'un antihistaminique, classe employée avant tout dans les allergies, mais son effet secondaire sédatif en a fait un médicament contre l'insomnie. Cette molécule est surtout utile concernant celle dite « de maintien », se manifestant par des réveils nocturnes prolongés. Son point fort ? Elle ne provoque ni accoutumance ni dépendance. **Cependant, ses effets indésirables sont nombreux :**

- sommolence résiduelle en journée ;
- risque de chute la nuit, dont les conséquences peuvent être graves pour les plus âgés ;
- sécheresse de la bouche ;
- constipation ;
- vision floue ;
- et, parfois, confusion mentale.

Et plus on vieillit, plus ils s'amplifient. Les personnes à risque de glaucome à angle fermé ou de rétention urinaire ne doivent pas en prendre. Voilà pourquoi, malgré son efficacité, ce traitement n'est pas à prendre à la légère et doit rester, dans l'idéal, ponctuel.



Mélatonine • Beaucoup de bruit pour pas grand-chose

Au rayon sommeil, la mélatonine joue les stars. Nous produisons naturellement cette hormone, dont le rôle est de synchroniser notre horloge biologique avec le cycle jour-nuit. En fin de journée, lorsque la lumière baisse, le cerveau en sécrète davantage. C'est le signal envoyé à notre organisme pour lui indiquer qu'il est l'heure d'aller au lit. Les labos ont extrapolé qu'avec une supplémentation en mélatonine de synthèse – sans même évaluer une éventuelle carence –, les insomniaques trouveraient enfin le repos.

Or, aucune preuve de cet effet n'a été avancée. Comme complément alimentaire (à une concentration inférieure à 2 mg) ou comme médicament (à des dosages supérieurs), la mélatonine a montré un léger recul du délai d'endormissement. Mais elle ne diminue pas le nombre de réveils nocturnes ni n'augmente la durée du sommeil.

Mieux vaut y réfléchir à deux fois avant d'en prendre, car ses effets indésirables sont nombreux et documentés : somnolence, maux de tête, éruptions cutanées, désordres digestifs, troubles du rythme cardiaque. Et dans tous les cas, préférez les produits de composition simple.

2) La phytothérapie (en vente libre) : Effets limités... sauf pour votre porte-monnaie

Hormis la valériane (lire ci-dessous), aucune des plantes médicinales que la pharmacopée répertorie pour leurs vertus sédatives (1) n'affiche une efficacité sur l'endormissement, la qualité du sommeil ou sa durée formellement établie.

Sous forme de médicament, leur commercialisation repose sur un usage traditionnel à des fins médicales. Leurs fabricants sont, à ce titre, dispensés de produire des essais cliniques.

Les compléments alimentaires répondent à une réglementation différente. Leur étiquetage est succinct et les mises en garde sont rares

-Valériane • Une racine solide



Très prisée en Europe et aux États-Unis, la valériane est utilisée en automédication pour apaiser les insomnies légères. À raison. Malgré des études de qualité inégale, bâties sur des critères d'évaluation hétérogènes, la racine de valériane semble accélérer

l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil, à condition d'en prendre pendant plusieurs semaines.

En consommer une fois ou sur quelques jours ne suffit pas. Son action sédative est faible mais, au vu des résultats, elle constitue une bonne alternative aux somnifères, dont les effets indésirables rebutent. Toutefois, en rayon, difficile de s'y retrouver parmi les nombreuses marques et formes de valériane ! Pharmacies, boutiques bios, herboristeries et webmarchands proposent quantité de produits aux présentations et aux dosages complètement différents. Entre les tisanes, les gélules, les comprimés, ou encore les gouttes, il y a de quoi perdre le nord.

L'étiquetage, souvent peu explicite, n'aide pas beaucoup. Le mieux ? Orientez-vous vers des extraits secs. Ils sont issus d'un procédé d'extraction dans un solvant (eau et/ou alcool), qui subit ensuite une évaporation.

Peu d'effets indésirables sont à craindre avec la valériane, hormis, parfois, des maux de tête.

-Aubépine, camomille, Eschscholtzia, houblon, passiflore, tilleul, verveine • Si vous y tenez...



Quelques-unes de ces plantes, comme la passiflore, ont révélé une activité sédative ou calmante sur des souris. Par contre, aucun essai clinique sur l'humain n'a prouvé de bienfait franc. Quel que soit le procédé, elles sont présumées d'intérêt thérapeutique mineur, mais sûres. Ces produits ont toutefois un coût et, en période d'inflation, il s'agit d'une dépense en plus, pour un résultat au mieux anecdotique. Cependant, en infusion, ils peuvent apporter un réconfort propice au sommeil. Attention aux propriétés diurétiques de la tisane : se lever plusieurs fois pour aller aux toilettes ruine une bonne nuit de repos.

À noter, l'Eschscholtzia (ou pavot de Californie) n'a pas montré son efficacité, les essais étant de mauvaise qualité. Son innocuité est a priori garantie, toutefois les données manquent et mieux vaut s'en passer avant l'âge de 18 ans. Ni le Griffonia ni la Rhodiola n'ont d'indication dans le sommeil.

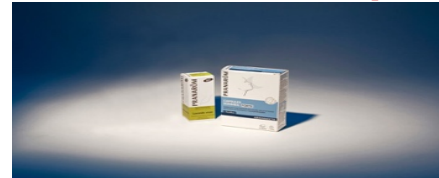
-Ballote (Ballota nigra) • Possible toxicité hépatique
Euphytose (médicament), ErgyCalm (complément)



Avant d'être déremboursé, en 2006, pour « service médical rendu insuffisant », l'Euphytose était donné largement, y compris aux adolescents, car cela évitait de prescrire des produits entraînant accoutumance et dépendance. Il est encore très présent en

pharmacie, qui plus est en accès libre. Or, la star des spécialités phyto contient, comme ErgyCalm (un complément alimentaire), de la ballote (Ballota nigra). Si cette plante ne présente pas de toxicité aiguë, l'hypothèse d'une nocivité chronique est posée, en raison d'hépatites survenues dans le cadre d'utilisations au long cours. Le doute devrait inciter les fabricants à l'exclusion de leurs formules. D'autant que son action sédative n'est pas documentée. Tournez-vous plutôt vers un complément à base de valériane seule, éventuellement en combinaison avec une plante médicinale sans effet secondaire connu.

-Lavande vraie • Action sédative à prouver



Un produit à base d'huile essentielle de lavande, à prendre par voie orale, est proposé à la vente par les marques Schwabe et Pranarôm. Plus facile à trouver, l'huile essentielle en flacon s'utilise par diffusion (aromathérapie) mais peut aussi être ingérée. L'efficacité de la lavande sur le sommeil n'est pas franchement établie. Si elle existe, c'est par le biais d'une réduction de l'anxiété. En plus, l'huile essentielle de lavande expose à des troubles digestifs.

3) Les somnifères (sur ordonnance) • Il est préférable de s'en passer

En France, plus de 4 millions de personnes consomment des somnifères. En maison de retraite, c'est pire : une étude sur un échantillon de résidents a montré que plus de la moitié d'entre eux en prenaient... Hypnotiques ou anxiolytiques, les benzos et molécules apparentées sont efficaces peu de temps et cumulent les tares, surtout chez les patients les plus âgés. Les autorités sanitaires ont tenté de freiner leur usage en ramenant leur prise en charge par l'Assurance maladie à 15 %, contre 65 % auparavant, et en limitant la prescription à 28 jours pour les hypnotiques. Au-delà de cette durée initiale, l'ordonnance doit être renouvelée par un médecin. Deux antihistaminiques complètent l'arsenal.

-Famille Z • Plus c'est court, mieux c'est !

► Zopiclone (Imovane et génériques), zolpidem (Stilnox et génériques)



Les deux molécules sont arrivées sur le marché auréolées d'une meilleure réputation que les benzodiazépines. Avec le temps, le tableau s'est assombri. Elles aussi induisent accoutumance et dépendance. L'effet sur le sommeil s'atténue donc très vite, ce qui conduit à revoir le dosage. Stopper le traitement est difficile, à cause de l'addiction et du syndrome de sevrage qui l'accompagne. Le zolpidem est aujourd'hui

classé comme stupéfiant, et doit faire l'objet d'une ordonnance sécurisée. Signalons d'autres effets indésirables : risque de chute et somnolence diurne, facteur d'accidents de la route.

-Benzodiazépines • En dernier recours

► Hypnotiques (estazolam/Nuctalon, loprazolam/Havlane, lormétazépam, nitrazépam/Mogadon) et anxiolytiques (oxazépam/Séresta, alprazolam/Xanax, bromazépam/Lexomil, etc.)



Si les benzodiazépines améliorent l'endormissement et allongent d'une heure le sommeil (moins de 30 minutes chez les plus de 60 ans), le répit est de courte durée. Après deux à quatre semaines, survient l'accoutumance, l'efficacité n'est plus la même. La dépendance, elle, rend le sevrage difficile. Voilà pourquoi la prise doit, dans l'idéal, être ponctuelle et ne jamais dépasser un mois pour les hypnotiques, trois pour les anxiolytiques.

D'autant que les effets indésirables sont importants :

- risque de chute chez les personnes âgées ;
- somnolence diurne favorable aux accidents de la route ;
- confusion ;
- perte de mémoire...

À l'arrêt du traitement, surtout s'il est trop long, il est possible qu'un rebond se produise, avec une résurgence de l'insomnie et des manifestations d'anxiété. Dans le cas où vous êtes sous benzo depuis longtemps, voyez avec le médecin pour la stopper progressivement.

Antihistaminiques • Bien trop forts

► Prométhazine (Phénergan), alimémazine (Théralène), hydroxyzine (Atarax)



Contrairement aux benzodiazépines, les antihistaminiques sédatifs – qui sont aujourd'hui supplantés dans les allergies par des molécules aux effets secondaires moins prononcés – ont en commun avec la doxylamine de n'entraîner ni accoutumance ni dépendance. Mais ils possèdent les propriétés habituelles des antihistaminiques. Ils provoquent :

- sécheresse buccale ;
- vision floue ;
- occlusion intestinale ;
- confusion ;
- troubles du rythme cardiaque ;
- etc.

Et ce sont, en plus, des neuroleptiques dits « cachés », avec des effets tels que :

- tremblements et raideurs (syndrome parkinsonien) ;

-baisse de la libido ;
-ou prise de poids liée à un appétit augmenté.

Ce qui fait beaucoup pour dormir un peu mieux ! L'hydroxyzine n'est pas classée comme somnifère ni comme neuroleptique, mais a une action sédatrice certaine. Des notifications d'accidents, parfois mortels, relatifs à des troubles du rythme cardiaque ont été mentionnées à l'occasion de sa réévaluation.

4)Pratique • Dormir sans drogue

Plutôt que de recourir aux médicaments, adopter des mesures d'hygiène peut aider à remettre les pendules à l'heure.

-Dépensez-vous ou faites du

sport, de préférence en journée. La fatigue



engendrée par l'exercice physique accroît la pression du sommeil. Le soir, abstenez-vous, car l'élévation de la température du corps ne favorise pas le sommeil.

-Exposez-vous à la lumière du jour, afin de donner les bonnes indications de synchronisation à votre organisme. À l'inverse, évitez la lumière artificielle, en particulier celle des écrans de téléphone ou d'ordinateur, trop tard dans la soirée. En effet, cela retarde la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

-Évitez café, thé, alcool et nicotine quelques heures avant d'aller au lit. Dans l'idéal, limitez-les dès l'après-midi.

-Ne vous couchez pas parce qu'il est l'heure. Attendez les signaux de l'endormissement.

-Dormez dans une chambre peu chauffée. Il faut que votre température corporelle baisse légèrement, afin que le sommeil puisse venir. Pour la même raison, ne prenez pas de bain chaud le soir.

-Consultez un médecin si ces changements simples ne suffisent pas. Il établira un plan de bataille drastique, avec réveil tous les jours à la même heure, coucher uniquement sur signes d'endormissement, lever en cas d'insomnie, siestes limitées, etc.

Mal-être n'est pas maladie

Pour définir ce qu'est la santé, l'Organisation mondiale de la santé a introduit la notion positive mais assez floue de « bien-être ». Le « mal-être », notion tout aussi flexible, serait signe de mauvaise santé nécessitant une réponse médicale. La difficulté est de faire le distinguo entre une souffrance psychique, pouvant justifier la prescription de médicaments psychotropes (agissant sur le cerveau), et une déprime, une tristesse ou un passage à vide, pénibles mais non pathologiques.

Comportements et émotions : ne pas médicaliser la vie

Le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) est une classification américaine des maladies mentales qui sert de référence à de nombreux psychiatres. Même si le DSM ne recommande pas de médicaments, le simple fait de créer des diagnostics encourage à traiter, surtout si les patients sont en demande de soins.

L'inflation des diagnostics est aussi une opportunité pour les firmes pharmaceutiques qui bénéficient ainsi d'un outil de promotion pour leurs médicaments. Tous ces remèdes (antidépresseurs, anxiolytiques, hypnotiques...) ont, bien sûr, leur place dans la prise en charge des souffrances psychiques et des maladies mentales.

Mais trop souvent et indûment prescrits, ils exposent des personnes qui n'en ont pas besoin à de nombreux effets indésirables (sommolence, constipation, confusion, prise de poids...) et à une accoutumance rapide (anxiolytiques, somnifères).

Une psychothérapie peut vous aider à y voir plus clair et à aller mieux sans passer par la case « médicaments ». Toutefois, en cas d'épisodes dépressifs majeurs, les antidépresseurs sont souvent indispensables. Évitez les somnifères autant que possible, ne les prenez que très ponctuellement ou sur une courte durée. Le risque, à terme, est de ne plus pouvoir vous endormir sans eux.

Avant d'envisager de prendre des anxiolytiques, essayez d'abord de trouver vos propres remèdes pour vous apaiser, vous tranquilliser et mieux dormir. Pour certains, le sport est une véritable thérapie, pour d'autres, ce sera la relaxation, les amis, les activités manuelles, etc.

Médicaments Ces remèdes pires que le mal

Dans de nombreux troubles ou affections, les médicaments ne sont pas des remèdes obligés. Ils peuvent s'avérer inutiles, inappropriés ou trop risqués. Mieux vaut alors s'en passer. Revue de détail.

« Je hais les remèdes qui importent plus que la maladie », écrivait Montaigne dans ses Essais. Si « l'art de guérir » a franchi des montagnes depuis le XVI^e siècle, la diatribe conserve une part d'actualité.

Des traitements qui font plus de mal que de bien, cela existe encore ! Les médicaments ne sont pas des produits anodins. Pour agir sur l'organisme, ils contiennent des principes actifs qui peuvent aussi générer des dommages collatéraux. Ces effets indésirables sont parfois plus nocifs que la maladie ou le symptôme que l'on veut soigner ou soulager.

Médicaments contre le rhume Ne vous fiez pas à la pub !

Les pharmacies affichent en grand leurs pubs pour les médicaments en vente libre contre le rhume. Ils sont inutiles, le paracétamol et les lavages de nez sont vos seuls alliés fiables !

L'hiver entre la grippe, le Covid et la bronchiolite, il faut aussi composer avec un grand classique de l'hiver, le rhume. Bien que sans gravité, généralement guéri en une semaine, il a le chic pour nous mettre sur les rotules. D'où la tentation des médicaments en vente libre pour se remettre sur pied.

Plusieurs cocktails associant le paracétamol à d'autres principes actifs ou vitamines sont proposés en pharmacie. L'interdiction de publicité pour les spécialités contenant de la pseudoéphédrine en 2018 a incité les labos à mettre en avant leurs antirhumes contenant des antihistaminiques, une classe habituellement donnée dans les allergies. C'est le cas des gammes Fervex et Humex, où on trouve des produits avec de la phéniramine ou de la chlorphénamine.

Ces médicaments en vente libre n'ont pas prouvé leur efficacité contre le rhume.

Leur utilisation dans le rhume a de quoi étonner. Les essais les ayant évalués seuls dans cette indication montrent une petite

action les deux premiers jours sur l'intensité des symptômes, mais aucun les jours suivants, et ils n'ont fait aucune différence avec un placebo sur l'écoulement nasal, la sensation de nez bouché et les éternuements. La combinaison avec le paracétamol semble un peu plus convaincante, il est donc probable que l'effet vienne... du paracétamol. Autant le prendre seul en cas de fièvre ou de maux de tête !

Effets indésirables importants

Car non contents d'être peu, voire pas efficaces, ils affichent aussi des effets indésirables importants, surtout chez les personnes âgées. Ce sont des anticholinergiques, ils assèchent la bouche, constipent, brouillent la vision, accélèrent le rythme cardiaque, et peuvent aller jusqu'à provoquer confusion et hallucinations. Ils font dormir : cela peut être un avantage la nuit quand on est enrhumé, mais la journée, c'est préjudiciable, il ne faut pas prendre le volant. Ajoutons que ces médicaments cocktails, portant des noms de gamme peu évocateurs, favorisent le risque de doublon : il faut bien en connaître la composition, afin de ne pas les cumuler avec d'autres contenant les mêmes molécules ! Une surdose de paracétamol peut avoir des conséquences hépatiques dramatiques irréversibles...

Le plus sûr est de s'en tenir au paracétamol seul, en veillant à ne pas dépasser la posologie et la cadence inscrites sur la notice.

Des maux qui guérissent tout seuls

Un trouble qui évolue spontanément vers la guérison ne requiert a priori pas de médicament s'il est très supportable ou soulagé par des mesures simples. C'est le cas des infections hivernales banales.

Attention. Les signes du Covid pouvant être confondus avec ceux de ces infections, faites un test au moindre doute.

1)Rhume : prendre son mal en patience



Avoir un rhume, c'est un peu casse-pieds mais, que vous preniez ou non des médicaments, c'est l'affaire de 7 à 10 jours. Si vous entrez dans une pharmacie pour un nez bouché, vous en ressortirez probablement avec des produits qui paraissent inoffensifs. Et pourtant...

En vente libre, les comprimés antirhume (Dolirhume, Actifed, Humex rhume, Rhinadvil...) contiennent un vasoconstricteur (pseudoéphédrine principalement) qui débouche le nez en réduisant le calibre des vaisseaux sanguins.

C'est précisément ce mode d'action qui augmente le risque d'infarctus ou d'AVC, chez les hypertendus notamment. Ces comprimés peuvent aussi contenir du paracétamol, de l'ibuprofène ou un antihistaminique. Si vous prenez en même temps un autre médicament contenant ces substances, vous vous exposez à un surdosage. Le paracétamol, par exemple, peut être toxique pour le foie au-delà de 4 g par jour chez l'adulte.

Les sprays nasaux vasoconstricteurs présentent les mêmes risques que les comprimés, d'autant que la facilité d'usage (un simple pschitt) et l'effet rapide mais éphémère poussent à la surconsommation. De plus, ils peuvent provoquer une inflammation plus ou moins chronique des muqueuses nasales à l'origine d'une sensation de nez bouché dès qu'on les arrête. Un effet rebond qui peut conduire à une forme de dépendance. En France, les sprays décongestionnants ne sont délivrés que sur ordonnance.

À la place des médicaments

Utilisez des dosettes de sérum physiologique ou un spray d'eau de mer pour rincer le nez et vous mouchez plus facilement. Dormez à température fraîche (18-20 °C), la tête surélevée. En cas de douleur ou de fièvre, prenez du paracétamol (sans autre principe actif) en respectant la posologie. Consultez si les signes sont plus sévères qu'un simple rhume.

2) Toux : vider son armoire à pharmacie

La toux grasse (avec mucosités) est plus facile à supporter que la toux sèche. Sans autre signe ni fièvre, elle ne nécessite habituellement pas de médicament. Ne prenez pas d'antitussifs car ils empêchent l'expulsion des mucosités.

En vente libre, les fluidifiants bronchiques (Fluimucil, Mucomyst, Exomuc, Bronchokod, Vicks expectorant...) qui aident en principe à désencombrer les bronches sont peu ou pas efficaces, mais ils peuvent avoir des effets secondaires (troubles digestifs, réactions allergiques). Même un « banal » baume à appliquer sur le thorax (Vicks Vaporub) expose à un risque de convulsions !

Une toux sèche isolée, sans fièvre ou autre signe, disparaît en quelques jours ou semaines sans traitement. La majorité des antitussifs sont à base d'opiacés (codéine dans le Néo-

Codion, dextrométhorphan dans Humex toux sèche...). Ils agissent sur le cerveau en inhibant le réflexe de toux et peuvent engendrer de nombreux effets indésirables (sommolence, nausée, constipation...). Ils sont soumis à prescription en raison de leur usage détourné à des fins récréatives. Les antitussifs antihistaminiques comme le Toplexil sont peu efficaces et sources d'effets indésirables (sommolence).

À la place des médicaments

Posez un bol d'eau sur vos radiateurs : humidifier l'air peut aider à fluidifier les mucosités. Buvez beaucoup, eau et boissons chaudes. Le miel et les bonbons à sucer peuvent soulager temporairement une toux sèche, au moins autant que les sirops antitussifs.

Voyez votre médecin si vous êtes très gêné (sommeil perturbé, douleurs thoraciques intenses dues aux efforts de toux) et si un antitussif s'avère malgré tout nécessaire. Contre la toux grasse, les extraits de lierre grimpant (phytothérapie) peuvent stimuler l'expectoration.

3) Mal de gorge : soulager la douleur

Le mal de gorge est le plus souvent lié à une infection virale, très supportable et qui disparaît en quelques jours. Les médicaments en vente libre (collutoire Hexaspray, pastilles Humex, Strepsils...), aux effets antiseptiques ou anesthésiques, soulagent à peine et de façon éphémère. La Lysopaïne, en pastille à sucer, collutoire ou comprimé, est à proscrire en raison de possibles réactions cutanées graves.

À la place des médicaments

Un mélange eau chaude, citron et miel peut vous soulager, comme des bonbons au miel ou autres. Consultez votre médecin si le mal de gorge ne régresse pas après quelques jours ou si vous avez d'autres symptômes (fatigue, fièvre...).

4) Gastroentérite : attendre et boire

Les gastroentérites banales, d'origine virale, ne requièrent pas de traitement hors contexte de fragilité ou risque de complications. Dans la majorité des cas, les symptômes disparaissent en 2 ou 3 jours.

Contre la diarrhée, les médicaments à base de loperamide (Imodium) agissent en ralentissant le transit. Ils exposent à un risque de constipation, souvent pire que la diarrhée, ainsi qu'à une rétention urinaire.

Ils sont contre-indiqués en cas de suspicion de diarrhée bactérienne (fièvre assez élevée, selles sanglantes), car ils empêchent l'évacuation des germes. Les anti-diarrhéiques antisécrétoires à base de racécadotril (Tiorfan) agissent en diminuant le volume d'eau dans les selles. Leur efficacité est modeste, mais ils peuvent apporter une aide ponctuelle, durant un voyage par exemple.

Sans efficacité prouvée, les remèdes à base d'argile de type Smecta ne sont plus recommandés, car ils peuvent contenir du plomb. Quant aux nausées et vomissements, ils peuvent être très désagréables mais, là encore, les médicaments ne sont pas la solution.

La dompéridone (Motilium, Oropéridys, Péridys), la métoclopramide (Anausin, Priméran, Prokinyl) et la métopimazine (Vogalène, Vogalib) sont des neuroleptiques (médicaments normalement prescrits en psychiatrie) qui exposent à des troubles neurologiques (tremblements, mouvements anormaux, contractions musculaires involontaires...) et à un risque cardiaque rare mais sévère (dompéridone). Le Vogalib reste étonnamment en vente libre.

À la place des médicaments

Buvez beaucoup pour compenser les pertes liquides de la diarrhée. Les solutions de réhydratation contenant des sucres et du sel peuvent être utiles. Contrairement à une idée reçue, les sodas au cola n'ont pas d'intérêt et ceux qui renferment de la caféine auraient plutôt tendance à accélérer le transit. Les repas doivent être légers afin de mettre les intestins au repos : soupes de légumes, riz très cuit, bananes... L'huile essentielle de menthe poivrée (capsules) peut réduire les douleurs abdominales. Le gingembre (gélule, infusion, jus) peut apaiser les nausées.

Effets secondaires : Peser le pour et le contre

Les médicaments ont des avantages et des inconvénients, qui font pencher la décision d'un côté ou de l'autre. Pour un trouble mineur peu gênant, il est démesuré de prendre une molécule – même efficace – qui peut générer des effets indésirables désagréables ou risqués, aussi rares soient-ils. Le jeu n'en vaut pas la chandelle. En revanche, pour des maladies graves comme les cancers, des effets secondaires très sérieux, voire des séquelles peuvent être acceptables selon les bénéfices attendus (qualité et durée de vie) du traitement.

1) En fonction de chacun

La balance bénéfices-risques est évaluée sur la base d'essais réalisés sur les médicaments, mais elle dépend aussi des caractéristiques de chaque patient. L'état de santé, les autres traitements en cours, l'âge, la décision du patient de poursuivre ou non un traitement pénible, sa tolérance personnelle à tel ou tel médicament entrent en ligne de compte.

À noter. Tous les soins médicaux (chirurgie, examens, régime...) doivent être évalués sur le mode bénéfices-risques puisqu'ils présentent des risques et des effets indésirables.

2) Des risques surestimés

Vos résultats d'examen (prise de sang, imagerie médicale) sont hors des clous. Si vous allez bien et si ces variations ou anomalies ne mettent pas en péril votre santé, pourquoi faudrait-il à tout prix prendre des médicaments ? Le cholestérol et l'ostéoporose sont deux exemples parmi les plus frappants de surtraitement.

-Cholestérol : pas de médicament en prévention primaire

Vous « faites » du cholestérol. Faut-il obligatoirement le ramener à la norme pour vous éviter un accident cardiaque ? La

responsabilité du cholestérol est remise en cause depuis des années ou fortement nuancée – hormis l'hypercholestérolémie familiale. **Les premiers facteurs de risque cardiovasculaires sur lesquels on peut agir sont l'hypertension, le surpoids, le diabète et le tabagisme.**

Si vous n'avez pas d'antécédent d'accident cardiovasculaire (prévention primaire), la prise d'un médicament qui fait baisser le cholestérol (les statines) n'est pas justifiée. Elle fait courir beaucoup de risques d'effets indésirables embêtants ou sérieux (troubles digestifs, douleurs musculaires, risque accru de diabète de type 2...) pour trop peu de bénéfices.

Après un accident cardiovasculaire (prévention secondaire) la prescription de statines (pravastatine, simvastatine) peut être indiquée, sauf effets indésirables gênants ou graves. Elle doit être envisagée au cas par cas en fonction de l'âge, des risques d'interactions médicamenteuses, etc.

Si vous prenez des statines sans avoir d'antécédent cardiovasculaire, abordez la question de la pertinence de votre traitement avec votre médecin. N'interrompez pas le traitement sans cette consultation préalable. Prenez éventuellement un deuxième avis si le praticien est fermé à tout dialogue sur ce thème épineux du cholestérol.

Ostéoporose : c'est le risque de fracture qui compte

L'ostéoporose est une diminution de la densité minérale osseuse liée au vieillissement (hors facteurs de risque particuliers). C'est un processus naturel, physiologique, qui s'accélère chez la femme à la ménopause et peut aussi toucher l'homme un peu plus tard. Le constat d'ostéoporose ne justifie pas à lui seul de prendre des médicaments.

Le traitement est indiqué non sur la base d'un mauvais résultat à l'ostéodensitométrie mais sur celle d'un risque de fracture. Celui-ci est évalué selon plusieurs critères, dont un antécédent de fracture de fragilité (consécutif à un traumatisme minime) ou un traitement prolongé par des corticoïdes oraux, médicaments qui fragilisent les os. Dans ces cas-là, oui, des médicaments pour les os peuvent être utiles.

Ces critères ne sont pas parfaits, certes, mais ils permettent d'éviter de traiter un nombre important de patientes (ce sont essentiellement des femmes) pour un maigre bénéfice et au prix de contraintes et d'effets indésirables parfois graves. Les bisphosphonates (acide alendronique surtout, avec Adavance, Fosamax ou Fosavance) sont les premiers médicaments prescrits. Ils sont à l'origine de troubles digestifs graves (ulcérations œsophagiennes) et peuvent provoquer une complication rare mais redoutable, l'ostéonécrose de la mâchoire. Par ailleurs, ces médicaments ne doivent pas être prescrits à vie, les études ne montrant pas d'efficacité au-delà de 5 ans.

La prévention des fractures repose plus sur les activités physiques avec appui (comme la marche) et sur toutes les mesures qui permettent d'éviter les chutes que sur la prise de médicaments contre l'ostéoporose.

En l'absence de fracture de fragilité, il est inutile de faire un examen de mesure de la densité osseuse (ostéodensitométrie) sous prétexte que vous « avez l'âge » pour le faire. En effet, vous risquez de vous inquiéter si le résultat est anormal alors qu'aucun traitement n'est indiqué.

L'équilibre alimentaire et une exposition suffisante au soleil (pour la synthèse de la vitamine D) contribuent à la santé osseuse. La supplémentation en calcium et vitamine D, comme la consommation importante de laitages, n'ont pas d'effet protecteur démontré sur le risque de fracture sauf, pour la vitamine D, chez les personnes âgées vivant en institution.

3) Moins prescrire, mieux soigner :

Avec l'âge, les maladies et les troubles augmentent, des médicaments s'ajoutent aux anciens, lesquels sont souvent renouvelés sans réévaluation de leur utilité ou de leur dosage. La polymédication (souvent définie comme la prise de plus de 5 médicaments) constitue un facteur de risque du fait d'interactions dangereuses entre molécules, d'effets indésirables majorés chez les personnes âgées et de difficultés d'observance.

Environ 20 % des hospitalisations des plus de 80 ans sont dues à des médicaments, responsables d'une dégradation de l'état général, de chutes, d'une confusion avec perte d'autonomie. De nombreuses molécules sont en cause : antihypertenseurs et autres médicaments cardiaques, anticoagulants somnifères et tranquillisants, antidiabétiques, etc. Si nécessaire, voyez votre médecin pour alléger vos ordonnances et ne garder que les remèdes qui sont réellement utiles.

-Alzheimer : les médicaments ne rendaient pas service

Depuis 2018 et leur réévaluation par la Haute Autorité de santé, les médicaments contre la maladie d'Alzheimer (Aricept, Ebixa, Exelon, Reminyl) ne sont plus remboursés par l'assurance maladie. Leur efficacité est minime et transitoire alors qu'ils ont des effets indésirables potentiellement graves (digestifs, cardiovasculaires, neuropsychiatriques). Un constat tardif, qui montre que des médicaments peuvent être prescrits et remboursés alors qu'ils sont plus dangereux que bénéfiques. En l'état actuel des connaissances, les seules mesures préconisées sont les activités stimulantes (orthophonie, motricité, chant...) et le soutien apporté aux aidants (tâches quotidiennes, présence auprès du malade). De nouvelles études ont débouché sur des traitements innovants (voir articles spécifiques), l'avenir nous révélera leur pertinence. :

-Hygiène de vie : Quand elle est meilleure que la chimie

L'activité physique et une alimentation saine nous protègent des maladies, mais elles ont aussi un pouvoir curatif. Une bonne hygiène de vie est le premier des traitements dans bien des cas.

Bouger régulièrement et veiller à l'équilibre de son assiette sont plus contraignants que prendre des médicaments, mais la balance bénéfices-risques est incomparable : pas d'effets indésirables (sauf sport intense) et des retombées positives sur tous les paramètres de santé. C'est surtout vrai de l'activité physique régulière et modérée (marche, vélo, natation...) qui agit préventivement sur un grand nombre de troubles, et le moral.

-Contre le diabète de type 2

Les changements d'habitudes de vie peuvent suffire à contrôler une glycémie trop élevée. L'ordonnance : lutter contre un excès de poids, avoir une activité physique régulière et bien se nourrir (régime de type méditerranéen). Le recours aux antidiabétiques n'intervient qu'en second, lorsque l'hygiène de vie ne suffit pas.

-Contre l'hypertension artérielle

L'hypertension est le facteur de risque cardiovasculaire le plus fréquent. L'hygiène de vie est le premier traitement : activité physique, diminution du sel, modération de la consommation d'alcool. La perte de poids si nécessaire, l'arrêt du tabac et une alimentation méditerranéenne sont les meilleures façons de se protéger contre les maladies cardiovasculaires.

-Contre le mal de dos et les douleurs articulaires

Le repos et l'immobilisation sont des facteurs aggravants pour ces douleurs quasi inévitables avec l'âge. À l'inverse, l'activité physique entretient la masse musculaire, aide à maintenir la souplesse articulaire, préserve le capital osseux, participe à la perte de poids si nécessaire. Elle aurait également des effets anti-inflammatoires naturels et diminuerait les douleurs chroniques en agissant sur les voies nerveuses de la douleur.

Contre l'arthrose du genou, courante, l'exercice aurait ainsi une efficacité comparable à celle des antidouleurs. Moins de médicaments, plus de mobilité et une meilleure capacité à anticiper les chutes : cela vaut la peine de se donner un peu de mal !

-Contre la constipation

Sauf maladie sous-jacente, des mesures d'hygiène de vie peuvent normaliser le transit : plus de fibres (éventuellement une supplémentation), de l'eau, des aliments naturellement laxatifs tels, le pruneau, une activité physique et une présentation régulière à la selle. Les laxatifs (à bien choisir) ont un intérêt ponctuel si la constipation perdure et si vous êtes très gêné.

Médicaments contre le vomissement À éviter après 65 ans

En cas de nausées ou de vomissements, certains médicaments antiémétiques peuvent être prescrits. Ils sont peu efficaces et beaucoup trop risqués, notamment chez les personnes âgées.

Parfois disponibles sans ordonnance, les antiémétiques comme le Motilium, le Primpéran et le Vogalène sont parfois utilisés pour lutter contre les nausées et vomissements. Mais ils peuvent entraîner des effets indésirables graves : arythmie cardiaque, mort subite cardiaque ou troubles neurologiques sévères. Les adultes y sont particulièrement exposés. Ces risques, connus

depuis plusieurs années, sont démesurés au regard de leur efficacité très limitée. Ils ne sont même plus remboursés pour les enfants.

Des solutions moins risquées

Le recours à ces médicaments doit se limiter à des situations précises : si les vomissements

risquent eux-mêmes d'entraîner des complications sévères. Toutes les références sont à éviter chez les patients âgés : dompéridone (Motilium), métoclopramide (Primpéran) et métopimazine (Vogalène). En effet, elles risquent d'interagir dangereusement avec les autres médicaments

pris au quotidien. Les troubles rénaux, plus fréquents avec l'âge, peuvent quant à eux entraîner un surdosage. Dans un premier temps, les solutés oraux de réhydratation sont préférables. En cas de nausée, le gingembre est une option acceptable et bien moins risquée.

Médicaments : Attention danger

Inefficaces ou dangereux, et souvent les deux : tels sont les médicaments que la revue indépendante *Prescrire* épingle chaque année dans sa liste des médicaments à éviter. En 2023, trois nouvelles spécialités rejoignent ce palmarès, chacune illustrant à sa manière un problème typique du monde du médicament.

Tout est question de balance. Pour évaluer l'intérêt d'un médicament, il faut peser d'un côté ses bénéfices (son efficacité, sa facilité d'utilisation, etc.) et de l'autre ses risques (effets indésirables, risques d'interactions, etc.) et mettre en regard les uns par rapport aux autres. Quand les bénéfices sont faibles voire nuls, les risques l'emportent souvent.

La balance est également défavorable quand les risques sont très importants, même s'il existe un bénéfice. S'appuyant sur ce critère, la revue indépendante *Prescrire* bâtit chaque année sa liste des médicaments à écarter pour mieux soigner. Parmi les 88 listés, 3 nouveaux médicaments font leur entrée cette année.

1) Teinture d'opium (Dropizal) • Un remède du 19e siècle

-À quoi sert-elle ?

La teinture d'opium, commercialisée sous le nom de Dropizal, est autorisée comme traitement des diarrhées sévères des adultes, lorsque d'autres traitements antidiarrhéiques n'ont pas eu un effet suffisant. Cet extrait de pavot contient différents opioïdes, en particulier de la morphine, qui ont un effet constipant.

-Quel est le problème ?

Il est double. D'une part, le Dropizal n'a pas été testé rigoureusement. Son efficacité n'est donc pas établie ni en comparaison des antidiarrhéiques de référence, comme l'Imodium, un autre opioïde, ni en cas d'insuffisance de ceux-ci (ce qui est son usage officiel). D'autre part, c'est un mélange de diverses substances, incluant divers opioïdes (morphine donc et codéine) mais aussi de l'alcool et un alcaloïde (thébaïne), ce qui multiplie les risques d'effets indésirables et d'interactions. Historiquement, la première formulation de teinture d'opium date de 1837. Ce type d'élixir a été commercialisé en France sous le nom Parégorique en 1922. Si cela convoque le charme désuet des remèdes d'antan, c'est une « régression », souligne la revue. La mise sur le marché d'un tel mélange et des incertitudes qui l'accompagnent est un recul par rapport aux progrès faits par l'industrie pharmaceutique pour extraire, purifier, isoler et doser un

seul des principes actifs afin de produire des médicaments aux effets connus.

-En quoi est-il représentatif ?

Que ce médicament ait été autorisé par les autorités sanitaires illustre leur incompétence à protéger les patients des médicaments plus dangereux qu'utiles. Le remboursement a d'ailleurs été refusé ce qui en limite généralement l'usage.

2) Palforzia (protéines d'arachide) • Un anti-allergique qui provoque... des allergies

À quoi sert-il ?

Les protéines d'arachide, commercialisées sous le nom de Palforzia, est un traitement de désensibilisation par voie orale. Il est le premier à être autorisé pour les enfants souffrant d'allergie à l'arachide (cacahuètes), qui est l'une des allergies alimentaires les plus fréquentes.

Elle provoque des réactions désagréables, parfois graves voire très graves : urticaire et angioœdèmes (ou œdème de Quincke), troubles respiratoires, réaction anaphylactique pouvant être mortelle. Aussi les patients doivent suivre un régime alimentaire d'éviction stricte de l'arachide, ce qui est très contraignant en pratique.

Des techniques de désensibilisation orale sont complémentaires et consistent à exposer les personnes allergiques à de toutes petites doses, qui seront progressivement augmentées puis stabilisées, pour les accoutumer. Palforzia est l'un de ces traitements.

-Quel est le problème ?

En apparence, le Palforzia marche : les tests menés à l'hôpital montrent que la moitié des patients traités environ tolèrent une petite dose d'arachide contre quasiment aucun des patients n'ayant pas suivi le traitement. Mais sorti de l'hôpital, le tableau se noircit. Dans leur vie quotidienne, les patients traités font davantage de réactions allergiques systémiques que les personnes non traitées. Et ces réactions ne sont pas moins graves puisqu'il a fallu plus souvent utiliser une injection de secours d'adrénaline chez les personnes traitées par désensibilisation que les autres.

-En quoi est-il représentatif ?

Ce traitement ne guérit pas : les patients doivent continuer à traquer et exclure l'arachide de leur alimentation et à garder à disposition de l'adrénaline en cas de réaction anaphylactique. Au contraire, on observe un surcroît de réactions allergiques dans la vie quotidienne. Cela illustre le problème des essais cliniques qui regardent les effets par le petit bout de la lorgnette, dans des conditions très restrictives, démontrant un bénéfice sur des critères qui ne sont pas ceux qui comptent vraiment pour les patients.

3) Roxadustat • Moins bon que des médicaments déjà existants

-À quoi sert-il ?

Le roxadustat, commercialisé sous le nom de **Evrenzo**, est autorisé comme traitement de l'anémie (taux anormalement bas d'hémoglobine) provoquée par une insuffisance rénale chronique. Il a l'avantage d'être pris par voie orale ce qui est plus facile qu'avec les traitements existants qui sont injectés.

-Quel est le problème ?

Le roxadustat a été évalué en comparaison des traitements déjà existants, appelés les époétines. En termes d'efficacité, ses effets sur l'hémoglobine sont comparables. En termes de toxicité, le profil de ses effets indésirables est comparable : troubles thromboemboliques (caillots de sang), infections et troubles cutanés parfois graves. Mais, « la plupart de ces événements indésirables ont été plus fréquents dans les groupes roxadustat que dans les groupes époétines ».

-En quoi est-il représentatif ?

Pas meilleur que les médicaments existants mais plus risqué : un tel bilan est courant pour les nouveaux médicaments. L'inscription du roxadustat sur la liste *Prescrire* des médicaments à écarter illustre le fait qu'un médicament nouveau n'est pas forcément meilleur qu'un médicament ancien.

Toute innovation n'est pas synonyme de progrès !

Les Remèdes naturels : Peut-on s'y fier ?

Y a-t-il une plante qui marche contre le cholestérol ? Que prendre pour dormir sans médicament ? Les traitements naturels sont de plus en plus recherchés. La crainte des effets indésirables des médicaments et une envie de soins « plus doux » sont autant de raisons à cette aspiration. Les vendeurs en tout genre ne s'y trompent pas et multiplient les produits sous l'étiquette « naturel ». Mais cette appellation ne constitue, en aucun cas, une garantie, ni d'efficacité ni même d'innocuité.

Produit 100 % naturel. Que de promesses sous cette petite étiquette ! Selon les derniers chiffres de l'Afipa, l'association de promotion de l'automédication, plus de 3 produits sur 10 délivrés en officine revendiquent un positionnement « naturel ». Cette aspiration se comprend fort bien dans un contexte de défiance croissante envers les médicaments. Mais est-ce source de bienfaits ?

La merditude des choses

La nature guérissante ?

Tout ce qui est naturel n'est pas forcément efficace. Le curcuma par exemple, vanté par certains sites Internet comme un puissant anticancéreux, n'a pas démontré d'effet réel en la matière. De même, le ginkgo n'est définitivement pas un traitement contre la maladie d'Alzheimer.

Pour des troubles mineurs, les thérapies à base de plantes ou de substances naturelles peuvent avoir leur place. Peu ont démontré leur intérêt, soit qu'elles n'ont pas d'efficacité, soit que les recherches nécessaires, et coûteuses, n'ont pas été menées.

Difficile de savoir...

De plus, plusieurs facteurs donnent l'illusion que ces remèdes marchent. L'effet placebo pour commencer :

-la conviction qu'un traitement est bon provoque des modifications physiologiques, réelles et positives. Choisir – et payer – un produit de santé d'origine naturelle apporte donc un bénéfice mais pas forcément propre au produit.

-Autre facteur de confusion : la guérison naturelle des maladies. Beaucoup de



troubles bénins (petites maladies infectieuses, douleurs ponctuelles, gênes digestives) se résolvent spontanément. La prise d'un produit semble alors aider mais, en l'occurrence, le vrai traitement naturel à l'œuvre, c'est plutôt notre système immunitaire, avec du repos et du temps...

Du flou dans les allégations

Impossible de croire ce qui est marqué sur les boîtes. La réglementation entourant les produits de santé naturels est compliquée, contradictoire, et ne permet pas aux consommateurs de se fier aux allégations. Beaucoup de produits sont commercialisés sous le statut de complément alimentaire. Mais ceux-ci n'ont pas vocation à soigner.

Aussi, il leur est interdit d'avoir des revendications thérapeutiques (dire qu'ils soignent) – quand bien même elles sont réelles ! Ainsi la présence de vitamine C permet à un produit d'annoncer qu'il « soutient le bon fonctionnement immunitaire » (c'est son fonctionnement « normal »). Cela laisse penser, par extension, qu'il aide à prévenir ou à guérir les infections comme le rhume, alors qu'il ne le fait pas. Inversement, un complément alimentaire à base de canneberge revendique un simple « confort urinaire », alors que son intérêt en prévention des infections urinaires est assez bien établi. Quelle confusion !

Pour ne rien simplifier, les produits de santé naturels sont souvent vendus sous un autre statut : celui de médicament, reconnaissable à la mention « médicament autorisé n° XX » inscrite sur la boîte. Là encore, c'est le bazar. Certains, comme des spécialités à base de millepertuis, sont des médicaments comme les autres et sont autorisés après avoir prouvé leur

efficacité. Mais d'autres bénéficient d'un régime allégé : ce sont les « médicaments traditionnels à base de plantes ». Un exemple parmi bien d'autres est le marronnier d'Inde « traditionnellement utilisé » contre les jambes lourdes et les hémorroïdes. **Ces médicaments sont autorisés sur la seule base de l'ancienneté de leur usage et non sur des données probantes.** Le statut n'atteste alors en rien l'efficacité. Il garantit néanmoins une sûreté dans la composition et une absence de risque à l'usage, ce qui n'est pas négligeable.

Une fausse impression d'innocuité

Tout ce qui est naturel n'est pas nécessairement inoffensif. L'amanite phalloïde, champignon parfaitement naturel et franchement toxique, en témoigne. Paradoxalement, des produits promus comme bons pour la santé s'avèrent dangereux. Par exemple, les amandes des noyaux d'abricot, bien connues des confecteurs de confiture, sont inoffensives à petite dose (1 à 3 pour un adulte). Mais leur consommation en grande quantité, sur la foi de prétendues vertus anticancéreuses, a provoqué des intoxications graves au cyanure (naturellement présent dans l'amande). Autre exemple, les produits de santé naturels seraient responsables de 2 % à 16 % des atteintes du foie d'origine médicamenteuse dans les pays occidentaux.

L'Aloe vera illustre bien l'ambiguïté de certaines plantes. Auréolée d'une image de douceur, elle entre dans la composition de nombreux cosmétiques car elle est censée hydrater et apaiser la peau. En réalité, seule la partie centrale de sa feuille (gel ou mucilage) est inoffensive. Autour de ce cœur, se trouve un liquide jaune (latex) très irritant, avec un fort pouvoir laxatif. Il est d'ailleurs si irritant que la prise de compléments alimentaires à base d'Aloe vera pour traiter la constipation est contre-indiquée (tout comme celle de séné et de cascara). Les consommateurs de feuilles fraîches ou de boissons d'Aloe vera sont invités à la prudence.

Vous l'aurez compris : quel pataquès entre Les bons et les mauvais !

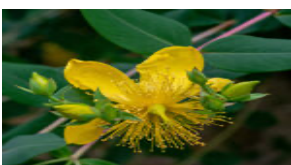
Essayons d'y voir clair !

Les bons remèdes

Il existe néanmoins des remèdes naturels authentiquement intéressants. Devant des troubles bénins ou des maux du quotidien parfois très handicapants, ils peuvent offrir une alternative tout à fait bienvenue aux médicaments conventionnels, peu efficaces ou trop risqués. Dans ces cas, ces remèdes fonctionnent d'ailleurs un peu comme des médicaments : ils sont efficaces à une certaine dose, dans une certaine mesure et dans certaines pathologies.

Nous avons passé en revue divers produits, principalement d'origine végétale, en termes de bénéfices et de risques. Plusieurs produits peuvent remplacer avantageusement les médicaments conventionnels, pour des troubles du quotidien : nous en avons sélectionné six, tels que le gingembre contre les nausées ou la valériane contre les troubles du sommeil.

1) Le millepertuis :



Contre la dépression légère

Le millepertuis fournit un bon exemple de cas où la prise d'une plante dans sa totalité est sans doute meilleure qu'une de ses substances actives extraite et isolée (hypéricine, hyperforine, etc.). Les extraits secs de la

sommité fleurie de millepertuis sont une option contre les symptômes dépressifs légers. Le millepertuis a montré une efficacité supérieure à celle d'un placebo avec une réduction significative des scores évaluant la dépression. Une majorité de patients (60 % environ) sont satisfaits. Si ce remède naturel

peut être avantageusement essayé en remplacement des médicaments dans les dépressions légères à modérées, il n'est pas indiqué dans les formes sévères.

En pratique. Préférez les préparations vendues sous le statut de médicament telles que Arkogélules Millepertuis, Mildac, Millepertuis Pileje, Prosoft...

Bon à savoir. Attention aux interactions nombreuses et aux conséquences parfois graves avec les médicaments, comme les anticoagulants (AVK) ou les contraceptifs. Avant toute prise de millepertuis, assurez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien qu'elle est compatible avec votre ordonnance.

2) L'huile essentielle de menthe poivrée :

Contre les problèmes digestifs



Transit difficile, douleurs abdominales, ballonnements, un grand nombre de plantes sont censées les soulager (carvi, coriandre, fenouil, mélisse...) qui peuvent être essayées sans danger sous forme alimentaire ou de tisane. L'huile essentielle de menthe poivrée a l'avantage d'avoir été testée. Elle réduit les spasmes intestinaux. Chez des personnes souffrant d'un syndrome de l'intestin irritable, une réduction des symptômes, en particulier des douleurs abdominales, est démontrée. En comparaison de médicaments conventionnels qui sont peu intéressants (comme la mébévérine/Duspatalin ou la trimébutine/Débridat), l'huile essentielle de menthe poivrée peut donc avantageusement être essayée.

En pratique. Privilégiez les capsules, gastrorésistantes de préférence, à prendre avant les repas. L'urine peut prendre une odeur de menthol ! Cette huile essentielle est contre-indiquée aux personnes épileptiques. La menthe poivrée s'achète aussi sous forme de feuilles séchées à consommer en tisane (5 à 6 g par jour).

Bon à savoir. Comme toutes les huiles essentielles, celle de menthe poivrée ne doit pas être prise par les femmes enceintes et les enfants.

3) Le gingembre :

Contre les nausées



Contrairement à une réputation bien établie, le gingembre n'est pas un antifatigue ni un tonifiant sexuel. En revanche, il présente un intérêt réel contre les nausées et les vomissements. Les expérimentations les plus variées ont été menées : sur des volontaires que l'on faisait tourner à grande vitesse sur des chaises pivotantes ou sur des novices de la marine envoyés en mer par gros temps. Dans tous les cas, la prise de gingembre a réduit la

fréquence des vomissements. Les médicaments conventionnels contre le mal des transports tels que le Vogalène, ou Vogalib) présentent des effets indésirables démesurés, ce remède naturel offre donc une solution bienvenue.

En pratique. La consommation peut se faire sous forme de poudre (en gélule), d'infusion ou de jus. Mâcher un morceau de gingembre frais et épluché est possible.

Bon à savoir. Pour les femmes enceintes, très sujettes aux nausées en début de grossesse, le gingembre est une option. L'Organisation mondiale de la santé et, en France, la Haute Autorité de santé le recommandent.

4) La valériane

Contre les troubles du sommeil



De toutes les plantes revendiquant une aide au sommeil, la valériane (*Valeriana officinalis*) est sans doute celle dont l'intérêt est le mieux établi. Les extraits de racine agissent sur les mêmes récepteurs Gaba que les somnifères. Si la valériane n'allonge pas la durée stricte de sommeil, elle procure une meilleure qualité de nuit, avec sans doute un effet positif sur la nervosité.

En comparaison des médicaments (benzodiazépines) dont les effets indésirables sont majeurs, surtout pour les personnes âgées, la valériane présente l'avantage de la sûreté. En ce sens, ce remède naturel mérite d'être essayé.

En pratique. Les formules les mieux éprouvées sont des extraits (dans de l'alcool) secs de racine. Mais cette information précise est difficile à trouver sur les produits commercialisés. Plusieurs ont un statut de médicament (Arkogélules Valériane, Elusanes Valériane, Dormicalm, Euphytose...). La valériane est souvent associée à d'autres produits (passiflore, mélatonine), préférez plutôt les listes de composants les plus courtes.

Bon à savoir. Il existe quelques données sur l'intérêt de la valériane dans le cadre du sevrage aux somnifères. Une étude a été menée sur des personnes qui arrêtaient ces médicaments après sept ans de prise. Elle a montré un meilleur sommeil ressenti chez celles qui prenaient cette plante, sans que cela ne soulage totalement leurs symptômes.

5) L'échinacée pourpre

Contre le rhume

L'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*) est une plante vantée pour son action stimulante sur le système immunitaire. De fait, des préparations (jus déshydraté notamment) semblent avoir une certaine



efficacité contre le rhume avec une réduction de la durée des symptômes. C'est minime, peut-être de l'ordre de 0,5 à 1,5 jour.

Mais, comparativement aux médicaments conventionnels antirhume (à base de pseudoéphédrine) qui ne réduisent pas la durée de symptômes et exposent à des effets indésirables parfois graves, l'échinacée est une meilleure option. Elle est toutefois déconseillée aux personnes atteintes de maladies auto-immunes.

En pratique. Quand vous achetez un produit, assurez-vous qu'il s'agit bien de la partie aérienne de l'échinacée, car les extraits de racine ne semblent pas efficaces. La prise doit débuter aussitôt que possible, dès les premiers signes du rhume, et ne doit pas durer plus de dix jours. Au-delà, consultez.

Bon à savoir. Si vous toussiez ou avez des maux de gorge, vous pouvez adjoindre la prise de miel et de tisane de thym, deux autres remèdes naturels intéressants en cas d'infection respiratoire haute. La prise d'échinacée ne s'oppose pas non plus à celle de paracétamol en cas de douleurs ou de fièvre légère.

6) Le psyllium et l'ispaghul

Contre la constipation

S'il est un remède traditionnel contre la constipation, ce sont bien les plantes qui fournissent des fibres solubles et insolubles.



Les graines de plantain, telles que le psyllium ou l'ispaghul, sont utilisées depuis des siècles, recommandées dès les années 1930 et testées à la fin des années 1970.

Si des études ne montrent pas d'effets, d'autres affichent une efficacité chez 9 personnes sur 10. Le mécanisme est bien établi : les graines (en particulier leur enveloppe ou tégument) ont la capacité d'absorber 14 à 20 fois leur poids en eau, formant ainsi un gel visqueux. Il en résulte une triple action : le poids des selles et leur teneur en eau sont augmentés, cela crée une stimulation physique de l'intestin tout en assurant une couche lubrifiante.

En pratique. Ces graines se trouvent facilement sous forme de compléments alimentaires ou de médicaments (Psylia, Spagulax, Transilane...). Il faut veiller à avoir des apports suffisant en fibres, environ 10 g pour l'ispaghul, de 25 à 40 g pour le psyllium.

Les apports en eau sont aussi essentiels, sous peine d'aggraver la situation : boire environ 20 cl à chaque prise (mesurez, c'est un très grand verre !). C'est pourquoi, d'ailleurs, il est recommandé de scinder la prise quotidienne en trois.

Bon à savoir. L'effet de ces graines sur la constipation ne commence parfois qu'au bout de deux ou trois jours.

Les mauvais remèdes

À l'inverse, des substances inefficaces ou trop dangereuses, telles que la berbérine ou la levure de riz rouge, sont à éviter.

1) Pas d'oméga 3 contre l'infarctus

Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés, présents dans certains végétaux (lin, colza, noix...) et animaux (poissons gras surtout). Contrairement aux acides gras saturés (viande, beurre, huile de palme...), ils n'entraînent pas de problèmes cardiovasculaires. On a même cru qu'ils étaient protecteurs. Des gélules d'huile de poissons, vendues sous forme de complément alimentaire, sont donc proposées à la vente avec des mentions floues à propos du cœur (« fonction cardiaque normale ») ou des noms de marque évocateurs (Omegacoeur). Il n'y a pas de preuve solide de leur intérêt. Il existe un médicament, l'Omacor, autorisé « en prévention secondaire de l'infarctus du myocarde » sur la base d'études anciennes. Mais des études plus récentes et plus fiables ont montré que la prise de ces oméga 3 n'évitait pas les récurrences cardiaques. La spécialité a donc été déremboursée.

Pourquoi les éviter. Les oméga 3 sont naturels mais inefficaces pour prévenir les accidents cardiovasculaires. Ils offrent l'illusion d'une protection. C'est un problème car leur prise risque de se faire au détriment d'autres mesures (médicamenteuses ou non) vraiment utiles comme une alimentation méditerranéenne.

2) Pas de berbérine contre le diabète

La berbérine est une substance active extraite de différentes plantes comme l'épine-vinette

(Berberis vulgaris). Elle est vendue sous forme de complément alimentaire aux diabétiques avec des allégations plus ou moins explicites sur sa finalité – « zéro sucre », « contribue au maintien d'une glycémie normale » –, voire promue comme « particulièrement efficace en cas de diabète » (ce qui est interdit). Elle a bien un pouvoir hypoglycémiant (baisse du taux de sucre dans le sang). Cet effet semble même comparable à celui du médicament de référence, la metformine, selon une étude menée en Chine et parue en 2008 dans la revue *Metabolism*. Alors peut-on remplacer l'une par l'autre ? Certainement pas.

Pourquoi l'éviter. Il n'existe aucune garantie sur la qualité et la composition des produits à base de berbérine. Les teneurs peuvent être insuffisantes comme excessives, on l'ignore. Cette substance active expose aussi à des effets indésirables et des interactions avec les médicaments. Mais impossible de le savoir en l'absence de notice. De plus, les effets à long terme (réduction des problèmes cardiovasculaires liés au diabète, par exemple) ne sont pas établis. Bref, si vous avez besoin d'un traitement antidiabétique, prenez un « vrai » médicament. Et si vous n'en avez pas besoin, évitez la berbérine, naturelle mais trop dangereuse.

3) Pas de levure de riz rouge contre le cholestérol

Les levures de riz rouge sont des moisissures cultivées sur du riz. Commercialisées sous le statut de complément alimentaire, elles revendiquent le « maintien d'une cholestérolémie à un niveau normal ». Mais elles sont prises, en pratique, pour faire baisser le taux de cholestérol (effet thérapeutique).

De nombreuses études ont montré que la levure de riz rouge induit des réductions comparables à celles des médicaments. Ce n'est pas un hasard, la monacoline principale présente dans la levure de riz rouge est une substance active identique à celle que l'on trouve dans un médicament anticholestérol conventionnel, la lovastatine.

Pourquoi l'éviter. Les tests de Choisir ont montré des teneurs variables et non conformes à ce qui était indiqué. Certains produits étaient contaminés avec une toxine. Des effets indésirables sérieux ont été rapportés, mais les consommateurs n'en sont pas avertis en l'absence de notice. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) recommande de prendre un avis médical avant d'en consommer, ce qui est pour le moins étrange concernant des compléments alimentaires. Bien que naturelle, la levure de riz rouge est finalement plus dangereuse qu'un médicament.

Les microbiotes

Quand on parle du microbiote, on pense généralement aux bactéries de l'intestin. Mais des pieds jusqu'aux yeux, le corps humain héberge de nombreux autres microbiotes.

Essentiel à la santé, le microbiote est l'ensemble des micro-organismes qui vivent en symbiose dans le corps humain. En son sein, les bactéries sont celles qui sont les plus nombreuses et les mieux connues. On sait depuis plus de 150 ans que nous sommes colonisés par différentes espèces, mais les recherches sur le sujet sont longtemps restées limitées, principalement pour des raisons techniques.

La méthode de choix pour étudier une souche bactérienne est la culture en boîte de Petri. Or, bon nombre de bactéries sont peu ou pas « cultivables ». L'essor, il y a une quinzaine d'années, de nouvelles techniques d'analyse de l'ADN a changé la donne. Grâce au « séquençage à haut débit », les scientifiques ont pu s'affranchir en partie des cultures bactériennes pour explorer et caractériser le microbiote humain.

De nombreuses équipes travaillent aujourd'hui sur ce domaine de recherche qui a déjà produit des découvertes passionnantes. Mais il reste encore beaucoup à apprendre sur les bactéries.

Dans l'intestin

Ce que l'on appelait jusqu'au milieu des années 1990 la « flore » intestinale est sans

doute le microbiote le plus connu. C'est aussi celui sur lequel les scientifiques ont récolté le plus de données, notamment parce qu'il est aisément accessible et abondant : on estime à environ 40 000 milliards le nombre de bactéries hébergées dans nos intestins. Ces bactéries sont principalement présentes dans le côlon, où les conditions sont particulièrement propices à leur développement massif.

Nécessaires au bon fonctionnement du système digestif, ces bactéries agissent aussi sur l'organisme entier. Elles produisent des substances désormais connues pour avoir des effets sur des organes distants, tels le cœur, les reins, le foie et le cerveau.

Certaines maladies respiratoires ont été associées à des déséquilibres du microbiote intestinal (dysbiose). Les bactéries intestinales ont aussi des interactions avec les cellules du système immunitaire dont elles peuvent moduler l'activité.

Chacun de nous a un microbiote qui lui est propre, mais une partie des espèces bactériennes intestinales est commune aux êtres humains. C'est avant tout la diversité de ces bactéries qui est garante d'un bon équilibre du microbiote.

Elle est étroitement liée au mode de vie, à l'environnement et à l'alimentation. Les aliments riches en fibres (fruits, légumes, légumineuses) permettent un développement

des bactéries « bénéfiques ». La ration conseillée est de 30 g par jour alors que beaucoup de Français n'en consomment pas plus de 20 g.

Dans le vagin

Tout comme l'intestin, le vagin est colonisé par de nombreux microbes qui cohabitent dans un équilibre parfois bien fragile. Très sensible aux fluctuations hormonales, le microbiote vaginal peut être mis à mal par de mauvaises habitudes. En matière d'hygiène, les douches vaginales sont à proscrire.

Plus étonnant, prendre soin de ses bactéries vaginales passe aussi par l'arrêt du tabac. La nicotine induirait une diminution des estrogènes, nécessaires à l'équilibre du microbiote. Lorsque celui-ci est perturbé, des démangeaisons peuvent survenir, dues souvent à la prolifération d'un champignon *Candida* (mycose), après un traitement antibiotique notamment.

Mais elles peuvent aussi être le signe d'une vaginose bactérienne, une prolifération de bactéries habituellement sous contrôle.

Dans les poumons

Les poumons ont été considérés comme stériles jusqu'à ce que les techniques de séquençage permettent de comprendre, il y a une dizaine d'années, que ces organes possèdent bien un écosystème microbien. Il y a peu de bactéries pulmonaires, mais les

recherches ont montré que les interactions virus-bactéries sont importantes dans cet organe. Ainsi, certaines infections virales, en perturbant l'écosystème local, favorisent la croissance de bactéries qui, à leur tour, peuvent provoquer des pneumopathies.

Dans les yeux

Cela peut sembler surprenant, mais nos yeux sont colonisés par différentes espèces bactériennes qui, lorsqu'elles vivent en équilibre, participent à la protection de la muqueuse oculaire contre les agents pathogènes externes. Trois grandes familles de bactéries sont présentes, avec des proportions variables selon la localisation. Des déséquilibres du microbiote oculaire sont connus pour être associés à des pathologies de l'œil, mais certaines seraient également liées à des perturbations au niveau intestinal.

Dans la bouche

Porte d'entrée du tube digestif, la bouche abrite toute une population bactérienne composée d'environ 700 espèces distinctes. On y retrouve des bactéries présentes dans d'autres microbiotes. Cependant, le passage de l'air inspiré favorise la présence de souches dites aérobies, c'est-à-dire qui ont besoin d'oxygène et ne peuvent donc pas survivre là où la concentration est trop faible, par exemple dans le côlon.

Langue, joues, lèvres, dents : toutes les zones buccales sont colonisées de manière légèrement différente. Les dents, qui constituent un support très stable, sont le lieu de prédilection des bactéries qui forment un biofilm sur la dentition. Il y aurait la même concentration de bactéries dans la plaque dentaire que dans les selles !

Des modifications de l'environnement, dues à la fumée de cigarette, la pose d'un implant, le port d'un appareil dentaire ou l'ingestion de certains aliments (sucrés et acides notamment), peuvent contribuer à perturber l'équilibre bactérien et favoriser la croissance de bactéries délétères.

Sur la peau

Nous avons souvent du mal à croire que notre peau est recouverte de microbes divers et variés. Ce microbiote cutané agit comme une protection contre les agents pathogènes externes, notamment en sécrétant des substances antibactériennes. Il jouerait aussi un rôle contre l'inflammation. Par ailleurs, nos 1,5 à 2 m² de peau ne sont pas homogènes.

En effet, nous ne possédons pas un mais quatre microbiotes : un dans les zones sèches (bras, mains, cuisses...), un dans les zones grasses (visage, torse, dos...), un dans les zones humides (aisselles, aine...) et un

spécifique des pieds. La composition de ces populations bactériennes évolue au fil du temps et s'adapte au vieillissement de la peau. Tout comme les bactéries vaginales, celles de la peau peuvent souffrir d'un excès d'hygiène.

Quand s'acquiert le microbiote ?

On a longtemps cru que la barrière placentaire protégeait le bébé contre toute colonisation. Avant l'accouchement, il était donc « stérile », l'acquisition de bactéries et autres microbes qui composent le microbiote se faisant au contact des populations présentes dans le vagin et sur le périnée de la mère.

Plusieurs études ont d'ailleurs décrit des différences de microbiotes entre des bébés nés par voie basse et d'autres par césarienne. Cependant, l'hypothèse de la stérilité est discutée depuis que de petites quantités d'ADN bactérien ont été observées dans le liquide amniotique en dehors de toute condition pathologique. Des analyses du méconium (contenu intestinal expulsé par le nourrisson après la naissance) auraient aussi révélé la présence de micro-organismes. Toutefois, les mécanismes permettant aux microbes de coloniser le bébé in utero restent à découvrir.

Tisanes : Choisir la bonne !!

Certaines plantes sont reconnues par les pouvoirs publics pour soulager certains troubles mineurs. Certaines ne se trouvent qu'en magasin spécialisé, mais bon nombre d'entre elles sont disponibles en grandes surfaces sous forme de tisanes en sachet. Pensez aussi aux magasins bio, qui disposent généralement de rayons tisanes, en sachet ou en vrac, bien fournis.

Quelques exemples multiples d'utilisation traditionnelle reconnue des plantes à infusion :

-Douleurs abdominales d'origine digestive : achillée millefeuille, aneth, angélique, anis, badiane, camomille romaine, guimauve, mauve, mélilot, mélisse, menthe poivrée, pensée sauvage.

-Problèmes de digestion tels que ballonnements, lenteur à la digestion, éructations, flatulences : achillée millefeuille, aneth, angélique, anis, badiane, camomille romaine, marjolaine, matricaire, mélilot, mélisse, menthe poivrée, romarin, sauge (d'Espagne, officinale ou scolarée), serpolet, thym, verveine...

-Pour faciliter l'élimination urinaire et digestive : feuilles d'artichaut, bardane, boldo, bouleau, feuilles de cassis, racine de fenouil, frêne, fumeterre, menthe poivrée, orthosiphon, piloselle, pissenlit, prêle, reine des prés, romarin, sureau noir, tilleul.

-Toux bénignes occasionnelles (si la toux persiste, consulter un médecin) : anémone, guimauve, mauve, pensée sauvage, serpolet, thym.

-Bronchite aiguë bénigne (si les troubles persistent, consulter) : bourrache, capucine, eucalyptus, hysope, marjolaine.

-Règles douloureuses : anémone pulsatille, armoise, camomille.

-Fièvre légère, état grippal : quinquina, reine des prés, saule (écorce de tige).

-Manque d'appétit : absinthe, armoise, petite centaurée, matricaire, quinquina.

-Maux de tête : reine des prés, saule (écorce de tige), grande camomille.

-Nervosité, troubles du sommeil : anémone pulsatille, aspérule odorante, aubépine, lavande, mélilot, mélisse, oranger amer ou doux (feuille et fleur), passiflore, tilleul, verveine.

-Nervosité se traduisant par des palpitations, en dehors de toute maladie cardiaque : aubépine, passiflore.

-Jambes lourdes, hémorroïdes : feuilles de ronce, de vigne rouge, d'hamamélis.

-Articulations douloureuses, tendinites, foulures : feuilles de cassis, de frêne, harpagophyton, ortie, reine des prés, saule (écorce de tige), scrofulaire.

Moustiques, tiques, Guêpes

Que faire en cas de piqûre ?

Tous les étés, c'est la même rengaine : moustiques, tiques et autres bestioles ont invariablement tendance à nous attaquer. Voici les bons traitements à adopter selon l'origine de la piqûre.

Les produits répulsifs sont devenus aussi incontournables. Moustiques, abeilles, guêpes mais aussi tiques se font plus présents avec les beaux jours, c'est vrai. Alors comment soigner la piqûre d'une de ces charmantes petites bêtes ?

Si c'est un moustique

La réaction à une piqûre de moustique se produit en deux temps. Dans les 15 minutes, un petit bouton de quelques centimètres de diamètre se forme. Il est rouge et il démange. Dans les heures qui suivent, cette papule durcit et peut s'étendre jusqu'à 15 cm de diamètre. Ce gonflement est plus impressionnant en cas d'allergie. Si l'insecte est un moustique tigre, vous pourrez souffrir d'une réaction plus intense qu'à l'accoutumée. À noter : l'allergie aux piqûres de moustique existe, mais les réactions générales sont extrêmement rares, et elle a tendance à s'atténuer avec l'âge.

Que faire ?

On y pense peu, mais il est important de désinfecter la piqûre. Il faut éviter de gratter la zone piquée avec l'ongle, même s'il est difficile de s'en empêcher. C'est prendre le risque de créer une lésion de grattage, qui pourrait s'infecter. Si l'envie est irrésistible, frottez la peau avec la paume de la main. Si vous voulez mettre une crème pour soulager vos démangeaisons, prenez de préférence des crèmes émollientes à base de vaseline ou de glycérol ou des crèmes contenant de l'hydrocortisone 0,5 % (CortiSédermyl, CortApaisyl, Dermofenac), dont l'efficacité est reconnue.

Évitez les antihistaminiques et les substances anesthésiantes. Dans le cas où vous optez pour des crèmes non médicamenteuses, faites attention aux excipients qui peuvent être allergisants, comme le propylène glycol, la lanoline, les parfums ou les parabènes.

Prudence

Dans certaines zones du globe, les moustiques (anophèles, tigre...) sont susceptibles de transmettre des maladies infectieuses comme la dengue, le chikungunya, la fièvre jaune ou le paludisme. Si vous présentez des symptômes (fièvre, douleurs, maux de tête, nausées...) au retour d'une zone à risque, pensez à consulter un médecin.

Ne pas abuser des crèmes corticoïdes

Les crèmes à base d'hydrocortisone (CortiSédermyl, CortApaisyl, Dermofenac) sont une arme de choix pour limiter les démangeaisons dues à diverses piqûres. Mais attention à ne pas en abuser, car elles ont aussi un effet immunosuppresseur, même en application locale. N'en mettez qu'une à deux fois par jour, pas plus de 3 jours d'affilée. Surtout si vous vous grattez, une utilisation excessive peut diminuer les défenses immunitaires et donc favoriser une infection de la peau.

Si c'est une tique

Il est normal de voir une plaque rouge apparaître dans les 24 heures, parfois accompagnée de démangeaisons. C'est une réaction du système immunitaire. Restez attentif à l'évolution de cette plaque dans les semaines qui suivent : elle doit disparaître progressivement ou, du moins, ne pas grandir.

Que faire

Le premier geste doit être de retirer la tique le plus rapidement possible. Plus elle reste attachée, plus le risque de transmission d'une maladie est augmenté (Lyme, rickettsiose,

encéphalite). Pour cela, utilisez un tire-tique – ils sont disponibles en pharmacie – et retirez la tique avec un mouvement circulaire. Ensuite, désinfectez la plaie avec de l'alcool modifié (chlorhexidine, hexamidine, povidone). **Le recours à un autotest n'est pas recommandé, la fiabilité de ces produits étant incertaine.**

Prudence

Les tiques sont redoutées car elles sont susceptibles de transmettre certaines maladies, dont la maladie de Lyme. En fait, seulement 15 % sont porteuses de la bactérie qui la cause (*Borrelia burgdorferi*) et 14 % d'au moins un autre agent pathogène à risque, mais la prudence s'impose. Surveillez la morsure le mois suivant. Si vous observez l'extension circulaire d'une plaque rouge et inflammatoire mais qui ne démange pas, contactez un médecin. C'est peut-être une manifestation de la maladie de Lyme. Faites de même si vous souffrez de fatigue, de douleurs musculaires ou articulaires inhabituelles après la piqûre. Un traitement antibiotique sera peut-être nécessaire.

Si c'est une abeille, une guêpe ou un frelon

Les symptômes sont assez similaires, quel que soit l'hyménoptère en cause : outre une sensation de brûlure, la zone piquée est douloureuse et rouge, elle gonfle et durcit légèrement. Si c'est une abeille, vous trouverez son dard. Si c'est un frelon, la réaction est plus violente.

Que faire

Le cas échéant, retirez le dard s'il est encore présent. Désinfectez la plaie, puis appliquez de la glace pour limiter le gonflement. Pensez à envelopper la glace avant de la mettre en contact avec la peau et ne prolongez pas l'application plus de 20 minutes. Si la piqûre se situe sur la main, retirez vos bijoux avant qu'elle ne gonfle. La démangeaison peut persister plusieurs jours sans que cela soit inquiétant. L'utilisation d'une crème antihistaminique (Apaisyl gel, Sédermyl) est possible en dernier recours. Consultez un médecin si la zone piquée reste rouge, enflée et douloureuse pendant plusieurs jours, si la réaction s'aggrave ou si des symptômes généraux apparaissent. Chez les personnes allergiques, il arrive que les extrémités voisines de la piqûre gonflent et le gonflement lui-même est plus prononcé.

Prudence

Consultez rapidement un médecin si vous êtes piqué au visage, au cou ou dans la bouche. Contactez le Samu (15) si la piqûre se situe dans la gorge, car le gonflement risque d'entraîner des difficultés respiratoires.

Si la personne piquée souffre d'allergie, elle doit être munie d'un stylo d'adrénaline auto-injectable (de type EpiPen). N'hésitez pas à vous en servir. Les conseils d'utilisation sont normalement indiqués sur le stylo.

Si c'est une Morsure d'araignée

Souvent accusées de nous mordre, les araignées représentent rarement un danger pour nous. En réalité, seules deux espèces sont à surveiller attentivement en cas de morsure. Les morsures d'araignée sont très rares. Les centres antipoison reçoivent une centaine d'appels

chaque année à ce sujet. En effet, peu ont la taille suffisante pour que leurs crochets percent notre peau. Elles sont donc souvent accusées à tort. Seule une dizaine d'espèces est réellement capable de nous mordre. Lorsque cela se produit, les morsures provoquent généralement des rougeurs et des démangeaisons transitoires. Deux espèces d'araignée sont à surveiller avec attention : la malmignatte, cousine de la veuve noire, et l'araignée violoniste, souvent appelée à tort la recluse brune.

→ La malmignatte

On la trouve surtout dans les espaces naturels en Corse. Sa morsure est la plus sérieuse. Elle est d'abord peu douloureuse, mais il arrive qu'elle provoque ensuite de vives douleurs, une nécrose et un léger gonflement. Son venin neurotoxique entraîne parfois des symptômes plus sévères, comme des douleurs sourdes, des contractures musculaires ou encore des sueurs, des nausées, voire de l'anxiété ou de la confusion.

→ L'araignée violoniste

Elle vit plutôt en zone méditerranéenne. Elle peut s'abriter à l'occasion dans nos placards et nos greniers. Sa morsure laisse une plaie rouge qui gratte. Son venin est nécrosant : il provoque la formation d'un ulcère qui peut laisser une petite cicatrice. Les symptômes sont rarement plus graves.

Comment réagir

Dans tous les cas, nettoyez la plaie à l'aide d'un désinfectant. Si la douleur est forte, appliquez du froid. Si un ulcère se forme, nettoyez régulièrement cette plaie. Si les symptômes persistent ou sont plus sévères qu'attendu, consultez un médecin ou allez aux urgences.

Quand appeler le 15 ?

Il faut contacter le Samu (15) si la personne a été piquée dans la gorge ou si elle a une réaction évoquant un choc anaphylactique. Dans ce dernier cas, elle présente au moins deux des symptômes suivants :

→ **Symptômes cutanés** : démangeaisons, urticaire généralisée, œdème de Quincke (gonflement du visage et du cou).

→ **Symptômes digestifs** : nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales.

→ **Symptômes respiratoires** : difficultés à respirer, crise d'asthme.

→ **Autres** : accélération du pouls, chute brutale de la tension artérielle, perte de connaissance, une voix qui devient rauque.

Consulter un médecin dans la journée si :

-la réaction est d'intensité anormale pour la première fois ;

-la victime est un bébé ou un jeune enfant ;

-la personne présente des antécédents allergiques ;

-la personne a été piquée au cou.

En définitive soyez prudents en cas de piqure de quelque nature que ce soit, l'URFU veut garder ses adhérent(es) en vie!

BULLETIN D'ADHESION



*Je remplis
Et j'envoie
Mon bulletin*



à François Xavier DEWASMES
URFU

Villa Domitia B- 4 rue Paul Bert – 05000 GAP

M., M^{me}, M^{elle} :
Prénom : né(e) le :
Adresse complète :
Téléphone domicile (fixe) : Portable :
Adresse électronique personnelle :
Syndicat en tant qu'actif :
Grade :
Ex-Fonctions exercées :
EX-Direction Régionale :
Ex-Résidence Administrative :

Retraité depuis le :

J'autorise l'URFU à me communiquer les informations syndicales sur mon adresse e-mail :
.....

Mon adhésion comporte une entière souscription aux dispositions statutaires régissant le Syndicat et je m'engage à payer annuellement ma cotisation.

A le

(Signature)

Cotisation annuelle unique : 40 €
(Chèques à établir au nom de URFU)
Ces 40€ ouvrent droit à une réduction d'impôt nette des deux tiers soit 27 € !
Soit un coût réel pour l'adhérent de 13€ euros.