



# LES MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE ET SUR ORDONNANCE



## Un soulagement pour les adultes... un risque pour le fœtus

Au cours des deux prochaines journées, 30 % de la population utilisera un quelconque médicament en vente libre, que l'on peut acheter sans ordonnance médicale.

Nous sommes habitués à traiter maux de tête, toux et autres maladies au moyen de médicaments conservés dans notre armoire à pharmacie. Mais lorsqu'un couple planifie une grossesse, il ne devraient pas ouvrir la porte de cette armoire aussi souvent! Un médicament qui est sûr pour un adulte peut représenter un danger pour le fœtus.

Un médicament se cache sous bien des noms... Les médicaments en vente libre (MVL) comprennent les analgésiques, les somnifères légers, les laxatifs, etc. Mais ne vous méprenez pas : les vitamines, remèdes naturels et produits à base de plantes sont aussi des médicaments. Les MVL sont trompeurs, car on les achète sans ordonnance. De plus, la posologie indiquée peut ne pas convenir à une femme enceinte. Les médicaments sont des drogues, et un fœtus en pleine croissance absorbe la drogue sous toutes ses formes. Certains MVL (analgésiques, vaporisateurs nasaux ou laxatifs) créent une dépendance. Même les pères doivent s'en méfier. Une forte quantité d'acétaminophène, du Tylenol par exemple, peut affecter la fertilité d'un homme.

Avant de devenir enceinte, parlez à votre médecin des médicaments, vitamines, remèdes naturels et produits à base de plantes que vous prenez.

### Évaluez vos connaissances en matière de médicaments

Avant de prendre un médicament en vente libre, posez-vous les questions suivantes :

- ❖ Ce médicament est-il nécessaire?
- ❖ De quel type de médicament s'agit-il?
- ❖ Est-il déconseillé à certaines personnes et avec certains autres médicaments?
- ❖ Est-ce que je prends plus que la dose recommandée?
- ❖ Présente-t-il un risque pour mon bébé si je deviens enceinte?
- ❖ Y a-t-il un moyen plus sûr auquel je pourrais recourir?

### Solutions sans médicaments aux problèmes de santé courants

De nombreuses personnes éprouvent les problèmes de santé suivants. Il est possible d'y remédier sans nécessairement recourir aux médicaments. Voici quelques suggestions :

### Vos premiers pas!

Lorsque je planifierai une grossesse...

- ❖ Je supposerai que tout médicament en vente libre peut nuire à mon bébé.
- ❖ Je parlerai avec mon médecin ou à mon pharmacien avant de prendre un MVL.
- ❖ Je lirai attentivement les directives sur l'emballage du médicament.
- ❖ Je prendrai note de ce que je prends et en quelle quantité.

Si vous prenez des médicaments en vente libre pour un problème chronique ou qui s'est aggravé, vous pourriez avoir besoin d'une assistance médicale.

INSOMNIE	DOULEUR	RHUME OU GRIPPE	CONSTIPATION
Faites régulièrement de l'exercice.	Prenez un bain ou une douche.	Réduisez vos activités.	Ne vous retenez pas : allez aux toilettes.
Détendez-vous, inspirez profondément.	Détendez-vous.	Prenez un peu de repos.	Ayez une alimentation à teneur élevée en fibres.
Allez vous coucher à une heure régulière.	Faites de légers exercices.	Ayez un régime alimentaire équilibré.	Buvez de 8 à 10 verres d'eau par jour.
Éliminez la caféine, surtout après 15 h.	Faites-vous donner massages.	Buvez beaucoup de liquide.	Faites de l'activité physique chaque jour.
Évitez la nicotine et l'alcool.	Parlez avec vos parents et amis.	Utilisez un humidificateur à vapeur froide.	Mangez chaque jour de 5 à 10 portions de fruits ou de légumes.
Buvez du lait chaud avant de vous coucher.	Pensez à autre chose (p. ex. livre ou film).	Gargarisez-vous avec de l'eau salée ou sucez un bonbon.	Mangez des céréales ou du pain de grains entiers.



# LES MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE ET SUR ORDONNANCE

## Médicaments sur ordonnance

Si vous prenez actuellement des médicaments sur ordonnance, parlez-en à votre médecin. Il pourrait vous conseiller de :

- ❖ continuer à prendre le médicament prescrit;
- ❖ passer à un médicament plus sûr;
- ❖ réduire la dose du médicament;
- ❖ cesser de prendre le médicament prescrit.

## Drogues dites « récréatives »

Les drogues à usage récréatif, comme la marijuana et la cocaïne, peuvent affecter la qualité des spermatozoïdes et des ovules. Les dommages qui en résultent ne sont pas nécessairement détectés à la naissance mais plus tard, sous forme de difficultés d'apprentissage. Il est préférable d'arrêter de consommer ces drogues avant de planifier une grossesse.

## Mon journal de consommation de drogues et de médicaments

Actuellement, je prends régulièrement ces médicaments ou drogues :

## Changements conseillés en prévision d'une grossesse :

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE	MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE	DROGUES À USAGE RÉCRÉATIF

## RESSOURCES LOCALES

Pharmacien : \_\_\_\_\_

Professionnel de la santé : \_\_\_\_\_

Motherisk (numéro général) : 416 813-6780 ou [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)