

**UNIVERSITÉ DE NANTES**

---

**FACULTÉ DE MÉDECINE**

---

Année 2016

N° 038

**THÈSE**

pour le

**DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE**

(DES DE MÉDECINE GÉNÉRALE)

par

Géraldine VITETTA  
née le 21 novembre 1987 à Grenoble (38)

---

Présentée et soutenue publiquement le 28 juin 2016

---

**IDENTIFICATION DES PRATIQUES D'AUTO-SOIN  
À PARTIR DE LA PHARMACIE FAMILIALE  
Étude qualitative par entretiens semi-dirigés auprès de 14 individus**

---

Président du jury : Monsieur le Professeur Rémy SENAND

Directeur de thèse : Monsieur le Professeur Lionel GORONFLOT

# COMPOSITION DU JURY

**Président du jury :** Monsieur le Professeur Rémy SENAND

**Membres du jury :** Monsieur le Docteur Laurent BRUTUS

Madame le Professeur Leïla MORET

**Directeur de thèse :** Monsieur le Professeur Lionel GORONFLOT

# REMERCIEMENTS

**À Monsieur le Professeur Rémy Senand,**

Vous me faites l'honneur de présider ce jury,

Veillez trouver ici l'expression de ma reconnaissance la plus sincère.

**À Monsieur le Docteur Laurent Brutus,**

Merci pour votre investissement dans ce projet, merci d'avoir accepté de faire partie de ce jury,

Veillez trouver ici l'expression de ma profonde reconnaissance.

**À Madame le Professeur Leïla Moret,**

Merci d'avoir accepté de faire partie de ce jury, merci pour votre disponibilité,

Veillez trouver ici ma sincère reconnaissance.

**À mon directeur de thèse, Monsieur le Professeur Lionel Goronflot,**

Merci de m'avoir guidée tout au long de ce travail

Merci pour ta disponibilité, ta réactivité, tes relectures et tes précieux conseils

Je te prie de trouver ici l'expression de mon profond respect.

À Anne Lise,

Merci pour tes conseils et tes encouragements, merci d'avoir été à l'initiative de ce travail

À tous les interviewés,

Merci d'avoir participé sans hésitation à cette enquête

Aux médecins Anne, Françoise, François, Gilles, Thierry,

Merci pour tout ce que vous m'avez transmis

Merci de m'avoir donné goût à la médecine générale, chacun à votre façon

À mes co-internes, aux équipes médicales et paramédicales rencontrées durant mon internat

Pour tout ce que j'ai pu apprendre auprès de vous

Pour la gaieté et la bonne humeur que vous avez apporté tout au long de mes stages

À Thomas,

Présent à mes côtés depuis mes premiers pas en médecine

Pour la force et la confiance que tu m'apportes quotidiennement, pour ton soutien, ton réconfort, ton esprit critique et ton audace

Parce qu'on se construit ensemble et que jamais je ne serais arrivée là sans toi, merci

À mon père,

Merci de croire en moi, de m'encourager à aller toujours plus loin

Merci de m'avoir permis d'avancer pas à pas et de devenir ce que je suis aujourd'hui

À ma mère,

Merci pour ton amour, ta douceur, ta force, ta bonne humeur et ton soutien infaillible

Merci pour tes relectures et ta patience durant ce travail

À ma grand mère Nanet,

Merci pour tout l'intérêt que tu portes à ce travail

Merci pour tes histoires divertissantes contées avec nostalgie

À Stéphanie, Lucile et Clarisse,

À notre amour, à notre complicité, à tout ce qu'on partage ensemble depuis et pour toujours

Merci pour la force que vous m'apportez chaque jour par votre présence, je suis si fière de vous

À Anne-Fabienne, Marie-Cécile et Caroline, qui ont fait le déplacement aujourd'hui

Merci pour votre précieuse présence

À Christine & Jean-Luc, Eric & Manon

Merci pour votre accueil chaleureux et pour les moments divertissants passés en votre compagnie

À Sophie, Benjamin, et...

J'aurais aimé vous avoir à mes côtés aujourd'hui

Merci pour tous ces bons trips en Bretagne et ailleurs, vous nous manquez

À Élod, Marou et Dulle

La famille Vitecorvet, un si beau concept que je ne trouve pas les mots pour le décrire

À Sandy,

À notre amitié inébranlable, à tout ce qu'on a vécu, découvert, surmonté, savouré ensemble

Merci pour ton soutien sans faille depuis toutes ces années

À Élo,

Merci la gaine pour ton agréable et divertissante compagnie

À Mathieu et Antoine,

Pour tout le plaisir que je prends à passer du temps avec vous, même si c'est trop rare

Aux FDLG Alicius, Caly, Crispy, Débo, Guiguet, Lolo, Manue, Marianne et Maudoune,

Merci pour ces instants magiques autour du bac à magnésie et mais pas que

À notre complicité, aux rires et aux larmes partagés, à notre amitié qui dure depuis tant d'années et qui nous réserve encore bien des surprises

Merci Alicia, pour ta présence quasi quotidienne tout au long de ce travail

À Poulette,

Sans qui la P1 n'aurait jamais été 14/9

Aux cocottes Cam, Carlotta, Hélène, Juju, Mimi, Nana et Rachou,

À ces années de fac grenobloises, à nos bonnes bouffes, à nos ballades, à nos week-ends aux quatre coins de la France

Merci pour tout le soutien que je peux trouver en vous

Merci Cam, pour cette aventure nantaise partagée, et pour tout le reste

Aux pépites rencontrées au cours de ces années d'internat,

MarieO, Célin, Martinette, Vanessouille, Dauph, Ginge, Moumou, Bulot, Couscous

Merci pour ces moments magiques, apaisants, réconfortants, drôles, sportifs, festifs qui ont rendu ma vie nantaise si agréable (et mon départ si difficile !)

Aux Cox's,

Merci de m'avoir fait partagé votre amour du ballon ovale, ça c'est club

## Table des matières

LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	8
INTRODUCTION.....	9
1- Le médicament.....	10
2- La notion d'automédication.....	12
3- L'autonomie du patient.....	13
MATÉRIEL ET MÉTHODES.....	15
1- Choix de la méthode.....	15
1-1 Étude qualitative.....	15
1-2 Échantillonnage en variation maximale.....	15
1-3 Entretiens individuels semi dirigés.....	16
2- Réalisation et exploitation des entretiens.....	16
RÉSULTATS.....	18
Caractéristiques des entretiens.....	18
Caractéristiques de l'échantillon.....	18
1- Approvisionnement de la pharmacie familiale.....	19
1-1 Différentes sources d'approvisionnement.....	19
1-2 Facteurs conditionnant l'achat.....	21
1-3 Éléments favorisant la constitution d'un stock.....	25
2- Organisation de la pharmacie familiale.....	28
2-1 Diversité des lieux de stockage.....	28
2-2 Organisation interne de la pharmacie familiale.....	30
2-2-1 Choix du contenant.....	30
2-2-2 Observation du contenu.....	31
2-2-3 Rangement des produits.....	32
2-3 Tri au sein de la pharmacie familiale.....	33
3- Gestion de la pharmacie familiale.....	35
4- Usage de la pharmacie familiale.....	36
4-1 L'auto-soin, une pratique minimisée.....	36
4-2 Un médicament pour un symptôme.....	37
4-3 Représentations du médicament.....	37
4-4 Utilisation des notices et ordonnances.....	41

DISCUSSION.....	42
1- Validité interne de l'étude.....	42
1-1 Le choix du sujet.....	42
1-2 Le choix de la méthode.....	42
1-3 Le choix de l'échantillon.....	42
1-4 L'analyse des données.....	43
2- Validité externe, discussion des résultats.....	43
2-1 Une prise d'autonomie dès l'approvisionnement.....	44
2-2 Des lieux de stockage multiples.....	45
2-3 Des contenus variés en qualité et quantité.....	46
2-4 Un médicament pour un symptôme.....	47
2-5 Une pharmacie familiale potentiellement dangereuse.....	47
2-6 Les représentations du médicament.....	49
2-7 La gestion des risques par l'utilisateur.....	49
3- Perspectives.....	50
CONCLUSION.....	52
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	53
ANNEXES.....	57
Annexe 1 - GUIDE D'ENTRETIEN.....	57
Annexe 2 - ENTRETIENS RETRANSCRITS.....	59
Annexe 3 - TABLEAU DES CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHANTILLON.....	141

# LISTE DES ABRÉVIATIONS

AFIPA : Association Française de l'Industrie Pharmaceutique pour une Automédication responsable

AINS : Anti Inflammatoire Non Stéroïdien

AMM : Autorisation de Mise sur le Marché

ANR : Agence Nationale de Recherche

ANSM : Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé

CE : Commission Européenne

CENS : Centre Nantais de Sociologie

DMG : Département de Médecine Générale

EMA : Agence européenne d'Évaluation des Médicaments

HAS : Haute Autorité de Santé

LEEM : Les Entreprises du Médicament

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

OTC : Over The Counter

PMF : Prescription Médicale Facultative

PMO : Prescription Médicale Obligatoire

SMR : Service Médical Rendu

SOFRES : Société Française d'Enquêtes par Sondage

UMS : Unités Minimales de Sens



# INTRODUCTION

Bien qu'existant depuis des années, la pratique de l'automédication fait aujourd'hui l'objet d'une attention particulière. Encouragée d'une part par les pouvoirs publics, principalement dans un souci de réduction des dépenses de santé et réprouvée d'autre part par les professionnels de santé, car représentant un potentiel danger, la pratique de l'automédication soulève aujourd'hui la question de l'autonomie du patient.

Longtemps les usagers ont tenté de dissimuler cette pratique à leur médecin, soucieux de se montrer de « bons patients » avec une conduite conforme à celle attendue (1). De fait, au regard des normes des médecins, l'automédication était généralement jugée comme déviante, et à ce titre réprouvée (2).

Ce n'est qu'au cours des dernières années que les pouvoirs publics ont progressivement encouragé cette pratique, par diverses mesures. Tout d'abord, la loi du 4 mars 2002, relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, renforce les droits individuels et collectifs des patients (3). Parce qu'un patient informé et actif est un patient mieux soigné, cette loi donne une valeur législative au droit à une information claire et adaptée, plaçant le patient comme véritable acteur de sa santé.

En 2008, le déremboursement de nombreux médicaments et la mise à disposition en accès libre de certains médicaments à prescription médicale facultative devant le comptoir des pharmacies d'officine invitent l'individu à prendre en main sa santé de façon plus autonome pour des « situations bénignes ». Ainsi, le code de déontologie des pharmaciens est modifié par le décret du 1<sup>er</sup> juillet 2008, autorisant « *le libre accès dans les officines à certains médicaments de médication officinale, dans un espace réservé, clairement identifié, situé à proximité immédiate du comptoir pour faciliter les échanges entre patients et pharmaciens ou préparateurs* » (4). Les laboratoires pharmaceutiques réalisent alors des actions de communication à l'attention du grand public et la vente en ligne de certains médicaments se développe, incitant la pratique de l'automédication.

# 1- Le médicament

La définition du médicament est la même pour l'ensemble des pays de l'Union Européenne. D'après le Code de Santé Publique (article L.5111-1) le médicament est défini comme « *toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales, ainsi que toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l'homme ou chez l'animal ou pouvant leur être administrée, en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique* » (5).

Pour rappel, certains médicaments sont délivrés par le pharmacien uniquement sur présentation d'une ordonnance, ce sont les médicaments à **prescription médicale obligatoire** (PMO). D'après la réglementation européenne en vigueur (directive 2004/27/CE) (6), font partie de cette classe médicamenteuse, les médicaments qui :

« - sont susceptibles de présenter un danger, directement ou indirectement, même dans des conditions normales d'emploi ;

- sont utilisés sans surveillance médicale, ou qui sont utilisés souvent, et dans une très large mesure, dans des conditions anormales d'emploi et que cela risque de mettre en danger directement ou indirectement la santé ;

- contiennent des substances ou des préparations à base de ces substances, dont il est indispensable d'approfondir l'activité et/ou les effets indésirables ;

- sont sauf exception, prescrits par un médecin pour être administrés par voie parentérale ».

En France, la prescription est obligatoire pour toute spécialité qui contient une ou plusieurs substances inscrites sur une liste (liste I, liste II, stupéfiant). D'après le Code de Santé Publique : (article L.5132-6), les listes I et II comprennent :

« - Les substances dangereuses mentionnées au 1° de l'article L.5132-1 qui présentent pour la santé des risques directs ou indirects ;

- Les médicaments susceptibles de présenter directement ou indirectement un danger pour la santé ;

- Les médicaments à usage humain contenant des substances dont l'activité ou les effets indésirables nécessitent une surveillance médicale ;

- Les produits insecticides ou acaricides destinés à être appliqués à l'homme et susceptibles de présenter directement ou indirectement un danger pour la santé ; ou

- *Tout autre produit ou substance présentant pour la santé des risques directs ou indirects.*

*La liste I comprend les substances ou préparations et les médicaments et produits présentant les risques les plus élevés pour la santé » (7).*

Les médicaments à **prescription médicale facultative** (PMF), non soumis à prescription médicale obligatoire, sont « *ceux qui ne répondent pas aux critères énumérés* » ci-dessus. Ils peuvent être délivrés par le pharmacien sans ordonnance. Ce sont des produits dont « *la toxicité est modérée, y compris en cas de surdosage et d'emploi prolongé, et dont l'emploi ne nécessite pas a priori un avis médical* » (6). Certains de ces médicaments peuvent être vendus dans les pharmacies d'officine en libre accès devant le comptoir « over the counter » (OTC). Cette disposition existe depuis 2008 ; la liste de ces médicaments est établie et mise à jour par l'ANSM (8).

Les médicaments achetés en pharmacie peuvent être remboursés par l'Assurance Maladie si certaines conditions liées au médicament, à sa prescription et à sa délivrance sont respectées. Ils sont alors inscrits sur la liste des spécialités pharmaceutiques remboursables. Le taux de remboursement dépend ensuite du Service Médical Rendu (SMR) qui prend en compte plusieurs aspects : la gravité de la pathologie pour laquelle le médicament est indiqué, les données propres au médicament, l'existence d'alternatives thérapeutiques, l'intérêt pour la santé publique. Le SMR, évalué par la commission de transparence de la Haute Autorité de Santé (HAS), est défini comme majeur ou important, modéré, faible, ou encore insuffisant (SMRI) (9).

Les médicaments à PMF comprennent donc les médicaments non listés, certains étant remboursables et d'autres non. En France, l'immense majorité des produits à PMF est remboursable alors que de nombreux pays associent généralement prescription médicale facultative et médicaments non remboursables.

D'après le Code de santé publique, « *la publicité auprès du public pour un médicament n'est admise qu'à la condition que ce médicament ne soit pas soumis à prescription médicale, qu'aucune de ses différentes présentations ne soit remboursable par les régimes obligatoires d'assurance maladie et que l'autorisation de mise sur le marché ou l'enregistrement ne comporte pas d'interdiction ou de restrictions en matière de publicité auprès du public en raison d'un risque possible pour la santé publique, notamment lorsque le médicament n'est pas adapté à une utilisation sans intervention d'un médecin pour le diagnostic, l'initiation ou la surveillance du traitement* » (10).

## 2- La notion d'automédication

En 2006, le ministre de la santé Monsieur Xavier Bertrand a chargé Monsieur Alain Coulomb et le Professeur Alain Baumelou de mener une réflexion sur les conditions de développement du secteur de l'automédication en France (11). L'automédication apparaît pour ces auteurs comme *« un des éléments importants, au même titre que l'apprentissage de la prévention primaire, de la responsabilisation du citoyen sur ses problèmes de santé. Elle participe à la maturation du patient, nécessaire à la qualité des soins. »* Dans le rapport de Alain Coulomb et Alain Baumelou, l'automédication est définie *« comme un comportement et non comme une catégorie de produits. Ainsi, est définie comme automédication, le fait pour un patient d'avoir recours à un ou plusieurs médicaments de prescription médicale facultative dispensé(s) dans une pharmacie et non effectivement prescrit(s) par un médecin »*. Comme le suggèrent Alain Coulomb et Alain Baumelou, on ne saurait exclure de l'automédication le recours à des médicaments présents dans l'armoire à pharmacie et consommés de la propre initiative du patient.

Rappelons qu'au sens littéral, l'automédication est l'acte de consommation de médicaments décidé par soi-même. Thérèse Lecomte considère qu'au sens large, *« l'automédication consiste à faire, devant la perception d'un trouble de santé, un autodiagnostic et à se traiter sans avis médical »*, mais que dans un sens plus restreint, c'est *« l'acquisition d'un produit sans ordonnance, que l'on nomme automédication »* (12).

La définition de l'automédication proposée par le Conseil National de l'Ordre des Médecins est *« l'utilisation, hors prescription médicale, par des personnes pour elles-mêmes ou pour leurs proches et de leur propre initiative, de médicaments considérés comme tels et ayant reçu l'AMM, avec possibilité d'assistance et de conseils de la part des pharmaciens »* (13).

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en l'an 2000, *« l'automédication responsable consiste pour les individus à se soigner avec des médicaments autorisés, accessibles sans ordonnance, sûrs et efficaces dans les conditions d'utilisation indiquées, avec le conseil du pharmacien »* (14).

Plus largement, la notion d'**auto-soin** ne se limite pas à l'automédication médicamenteuse mais renvoie à la consommation d'un produit ou d'un service de santé au sens large. L'OMS définit l'auto-soin par les actes que l'individu met en place pour prendre soin de lui-même, pour établir et maintenir sa santé, prévenir et traiter la maladie, que cela passe par la réalisation d'activités bénéfiques à la santé ou la réalisation des soins du quotidien.

### 3- L'autonomie du patient

« *La place des patients dans le système de santé a changé au cours des dernières décennies. Même si des marges de progrès persistent, les patients jouent aujourd'hui un rôle plus actif, tant dans leur prise en charge que dans les politiques de santé.* » (HAS, 2010) (15).

Que l'individu prenne ou non un avis auprès d'un pharmacien, l'automédication suppose l'exercice d'une autonomie. L'autonomie du patient renvoie à la notion d'individualisme proposée par Robert Castel en 1996, plaçant d'un côté les « individus positifs » et de l'autre les « individus par défaut » (16).

Robert Castel entend par « individus positifs », les usagers qui bénéficient de ressources économiques et sociales suffisantes, leur permettant un accès permanent à des soins de qualité ou leur permettant même de contourner le parcours de soins classique. Nous associerons cette autonomie, vécue comme une liberté par l'individu, à la notion d'« automédication choisie ». Nous pouvons imaginer qu'elle présente cependant de potentiels dangers, avec le risque d'une automédication « par excès », un comportement d'hyper consommation et donc un risque accru d'interactions médicamenteuses ou de conduites addictives par exemple.

D'autre part, la notion d'« individus par défaut » concerne les usagers manquant de ressources, en situation de précarité ; les difficultés sociales ou financières qu'ils présentent pouvant ainsi être à l'origine d'un renoncement aux soins ou d'un accès aux soins plus tardifs. Ces individus sont à risque de pratiquer une automédication par défaut, ou « automédication subie », faute de ressources.

Suite à l'appel à projets « déterminants sociaux de la santé », le projet AUTOMED a vu le jour en 2012, mené par une équipe pluridisciplinaire composée de chercheurs en médecine de soins primaires, pharmaciens, épidémiologistes, anthropologues, géographes sociaux et sociologues issus de différents laboratoires de l'Ouest de la France. Financé par l'Agence Nationale de Recherche (ANR), ce projet pose la question d'une automédication « choisie » ou « subie » et propose l'analyse des déterminants économiques, démographiques et sociaux du recours à l'automédication, dont la définition retenue est « *se soigner par soi-même* » (17).

Dans le cadre de ce projet, Anne-Lise Le Hesran, ingénier d'étude en anthropologie au centre nantais de sociologie (CENS) a réalisé un travail qualitatif s'intitulant : « Santé et bien-être : observation et analyses de pratiques d'auto-soin » (18). À travers des journaux de santé remplis quotidiennement pendant un mois, les enquêtés rapportaient leurs ressentis de santé, de bien-être ou de mal-être et ce qu'ils mettaient en place pour prendre soin d'eux au quotidien. Force est de

constater que l'expérience de santé, du corps et le parcours de vie de chacun influent sur les choix et les pratiques visant l'individu à se maintenir en bon état général de santé, à préserver son « équilibre » ou son « capital santé ».

Au cours de cette enquête par les journaux de santé, les armoires à pharmacie des individus interrogés ont retenu une attention particulière, de par leurs diversités d'usage, de localisation au sein du domicile, ou encore de contenu. Ainsi a émergé l'idée de réaliser une enquête sur les pharmacies familiales.

Un certain nombre de travaux s'intéressent déjà aux pharmacies familiales, mais ce sont pour la plupart des enquêtes quantitatives. Par exemple, le travail de thèse réalisé en 2007 par Aurélie Boutin vise à obtenir des données statistiques sur le nombre de différentes spécialités retrouvées. On en retient que les médicaments le plus fréquemment retrouvés sont les antiseptiques (97%) puis le Paracétamol (91%) puis les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) (68%) et les anti-diarrhéiques (60%). Ce travail met aussi en évidence le fait que la pharmacie familiale est située dans un endroit non sécurisé dans 66 % des cas, et que dans 80 % des cas ce sont les femmes qui en contrôlent le contenu (19). L'étude quantitative réalisée en 2011 par Hélène Bordenave, nous apprend quant à elle que sur 207 armoires à pharmacies explorées, on retrouve en moyenne 12 noms de spécialités différentes, avec 28.4 % du contenu périmé (20).

Les études non quantitatives traitant des pharmacies familiales s'intéressent essentiellement à des classes médicamenteuses particulières, comme les psychotropes par exemple (A.-L. Le Floch) (21) ou bien à des populations particulières, comme le travail sur la pharmacie familiale destinée aux enfants (Lindsay Chategnier, 2014) (22) ou bien celui sur la pharmacie familiale de la personne âgée (Samuel Guillaume, 2010) (23).

Dans le cadre du projet AUTOMED, l'approche est centrée autour de la notion d'autonomie de l'individu dans sa pratique de l'auto-soin. L'idée de ce travail de recherche est de chercher à comprendre comment est gérée la pharmacie familiale, par qui, quels usages et quelles représentations les membres du foyer en ont. Nous privilégions donc ici l'étude du comportement des individus autour de leur pharmacie familiale, celle-ci pouvant donc être considérée non pas comme un objet ou un simple contenant mais plutôt comme le reflet d'une pratique d'auto-soin au sein de la famille. L'objectif de cette étude est d'identifier en quoi les pharmacies familiales, à travers l'analyse de leur gestion (approvisionnement, organisation et usage) peuvent être le reflet de différentes pratiques d'auto-soin.

# MATÉRIEL ET MÉTHODES

## 1- Choix de la méthode

### 1-1 Étude qualitative

D'abord utilisées dans les sciences humaines et sociales, les méthodes qualitatives ont longtemps été victimes d'une image négative et qualifiées « d'insuffisamment scientifiques ». Contrairement aux méthodes quantitatives qui visent à chiffrer, démontrer et mesurer, les enquêtes qualitatives permettent l'observation de phénomènes sociaux, l'identification et la signification de ces phénomènes, en étudiant les sujets dans leur environnement, en se basant sur leurs émotions, leurs sentiments, leurs comportements et leurs expériences. Ainsi, une étude qualitative n'a pas pour objectif d'extrapoler des résultats à l'ensemble de la population, on ne recherche donc pas la représentativité.

Pour notre travail, nous avons choisi une méthode qualitative, centrée sur l'individu. Cette méthode nous a semblé adaptée pour recueillir son ressenti, sa perception et mieux comprendre son comportement d'automédication au travers de la gestion de sa pharmacie familiale.

### 1-2 Échantillonnage en variation maximale

L'échantillon de participants lors d'une étude qualitative ne recherche pas la représentativité statistique. « *Les informateurs sont issus de la population que nous souhaitons étudier. Ils sont définis comme étant les acteurs du terrain dont on estime qu'ils sont en position pour répondre aux questions posées* » (24).

Comme évoqué précédemment, le projet AUTOMED regroupe plusieurs travaux liés les uns aux autres. Tout d'abord, l'utilisation des journaux de santé pour établir un état des lieux de l'automédication a fait l'objet d'une thèse, réalisée en 2013 par Anne Sophie Lucas, médecin généraliste (25).

Par la suite, un travail de recherche exploratoire des pratiques d'auto-soin a été réalisé par Anne Sophie Le Hesran, utilisant la méthode des journaux de santé. Ainsi, 44 habitants de Vendée et Loire-Atlantique y ont rapporté leurs pratiques d'auto-soin. La plupart de ces individus (32 individus) ont été recrutés par le biais de leur médecin traitant sur la base du volontariat. Puis, afin de diminuer le biais de sélection lié au recrutement via les médecins généralistes, des individus « hors filières de soin » ont été inclus, plus lointains du monde médical, ceux-ci ayant peu de suivi

médical. Ce recrutement s'est fait par le bouche à oreille : 12 personnes sur les 44 enquêtées ont ainsi été recrutées hors cabinets médicaux. Le seul critère d'exclusion était l'âge inférieur à 18 ans.

Pour notre étude, parmi les 44 enquêtés ayant rempli le journal de santé, 9 individus ont été recontactés par mail ou par téléphone. Notre travail de recherche s'intéressant à la diversité des comportements et perceptions, nous avons choisi un **échantillonnage en variation maximale**, appelé aussi échantillonnage théorique. C'est donc sur des critères de diversité que ces sujets ont été recontactés pour participer à un entretien plus spécifique concernant leur pharmacie familiale. Au terme de ces neuf entretiens, n'ayant pas atteint la saturation des données (c'est à dire l'absence de donnée nouvelle au cours d'un entretien), de nouveaux enquêtés ont été recrutés « par effet boule de neige ». Au terme des douze premiers entretiens, la saturation des données a été atteinte. Deux entretiens supplémentaires ont alors été réalisés, aboutissant à un total de 14 entretiens pour notre étude.

### 1-3 Entretiens individuels semi dirigés

La réalisation d'entretiens **individuels** nous a semblé être la méthode la plus appropriée (24). Les informateurs étaient prévenus du caractère totalement anonyme de l'enquête. Les entretiens ont eu lieu au **domicile** des enquêtés, à proximité de l'armoire à pharmacie pour en permettre une observation la plus authentique possible. Nous avons fait le choix de réaliser des **entretiens semi-dirigés**, adaptés pour le recueil d'expériences ou de perceptions. Cette méthode a facilité la parole, permettant la pensée discursive de l'enquêté (26). Les entretiens ont été réalisés à partir d'un guide d'entretien comportant cinq grandes questions non fermées. Le guide d'entretien a évolué au fil de l'enquête, bénéficiant de l'expérience acquise au cours des précédents entretiens. Ce guide est présenté en annexe 1.

## 2- Réalisation et exploitation des entretiens

Les entretiens ont été réalisés entre janvier 2015 et octobre 2015 et enregistrés sous format numérique par un dictaphone. Ils ont été anonymisés puis retranscrits manuellement sous Word, dans les deux jours suivant la rencontre, afin de pouvoir rapporter le plus justement possible le langage non verbal. Ces quatorze entretiens sont présentés en annexe 2.

Les entretiens ainsi retranscrits ont été dans un premier temps analysés un à un. La retranscription manuelle, suivie d'une première lecture, a permis d'obtenir une vue d'ensemble des données à analyser et un ensemble d'informations contextuelles.

Dans un deuxième temps, nous avons repéré dans chacun des verbatims, des segments



significatifs, appelés unités minimales de sens (UMS), correspondant à diverses thématiques. Ces étiquettes thématiques ont ensuite été regroupées en différents thèmes (27). On définit comme thème : « *une expression ou une phrase qui identifie ce sur quoi porte une unité de données ou ce qu'elle signifie* » (28). Puis, ces thèmes ont été classés et mis en relation, aboutissant à la réalisation d'un arbre thématique. Ce travail d'analyse a été réalisé à l'aide du logiciel Nvivo (29).

La liste des thèmes à étudier n'a pas été établie avant l'analyse du corpus, le codage est resté ouvert, toujours centré par la question de recherche. Nous avons donc identifié au fur et à mesure les thèmes, leurs contenus, leurs relations, sans hypothèse préalable. Cette démarche est qualifiée d'inductive ou théorie ancrée, « *grounded theory* » (30).

# RÉSULTATS

## Caractéristiques des entretiens

Nous avons pu réaliser au total quatorze entretiens semi-directifs au domicile des patients. Nous n'avons pas constaté d'erreur d'enregistrement, les quatorze entretiens ont ainsi pu être exploités. Les entretiens ont duré en moyenne 46 minutes, le plus court a duré 29 minutes et le plus long a duré 1 heure et 11 minutes.

## Caractéristiques de l'échantillon

Un tableau reprenant les caractéristiques de l'échantillon est présenté en annexe 3.

### Genre

Sur les 14 enquêtés, il y avait 7 hommes et 7 femmes.

### Âge

La moyenne d'âge des personnes interrogées était de 52 ans, la plus jeune avait 22 ans et la plus âgée 80 ans.

### Catégories socioprofessionnelles

Toutes les catégories socioprofessionnelles étaient représentées : 1 agriculteur exploitant, 2 artisans commerçants chefs d'entreprise, 1 profession intellectuelle supérieure, 2 professions intermédiaires, 2 employés, 1 ouvrier, 1 personne en invalidité et 4 retraités.

### Composition du foyer

Parmi nos quatorze informateurs, il y avait 4 familles biparentales avec enfants à charges, 4 couples sans enfant et 6 personnes vivant seules. Malheureusement, nous n'avons enquêté sur aucune famille monoparentale avec enfants au domicile.

### Secteur géographique

Parmi nos quatorze enquêtés, 5 résidaient en milieu rural, 4 en milieu semi-rural et 5 en milieu urbain.

### Traitement de fond

Sur les 14 interrogés, 7 souffraient d'une affection chronique nécessitant la prise quotidienne d'un traitement.

# 1- Approvisionnement de la pharmacie familiale

## 1-1 Différentes sources d'approvisionnement

### La pharmacie d'officine, première source d'approvisionnement

La première source d'approvisionnement en médicaments allopathiques et autres produits de soin est la pharmacie d'officine, utilisée par tous les sujets de notre échantillon.

La **confiance** en son pharmacien pouvant apporter des conseils, l'**habitude** et la **proximité** sont des arguments relevés par les enquêtés. Le mot « *directement* » est employé à plusieurs reprises, mettant en avant la facilité d'accès et la fonction de premier recours de la pharmacie d'officine.

- E3 Ah ben à la pharmacie, bah c'est facile*
- E3 Moi je fais confiance aux pharmaciens*
- E4 La pharmacie où je vais habituellement*
- E5 Je vais directement à la pharmacie*
- E7 Il faut aussi que ce soit à proximité*

### Achat sur internet, une pratique peu courante

Internet s'avère être une source d'approvisionnement marginale, utilisée par seulement trois des personnes interrogées. **Aucun achat de médicament allopathique** par internet n'a été relaté.

- E12 Tu as vu toutes les magouilles qui se passent avec les médicaments sur internet ?*

Les personnes les plus réfractaires justifient leurs réticences par un **manque de confiance** vis-à-vis de l'origine et de l'authenticité des produits que l'on peut y trouver et par l'**absence d'une relation directe** avec un professionnel vers qui se tourner en cas de besoin.

- E1 Non non parce que, j'ai pas confiance.*
- E6 Les faux !*
- E7 Est-ce que ça vient pas de Chine ?*

Un de nos interrogés évoque également le **délai d'acheminement** comme étant un frein à l'utilisation d'internet.

- E10 Surtout pour quelque chose que tu peux avoir tout de suite...*

Pour deux autres, l'usage d'internet c'est aussi simplement une question de **génération**.

- E8 C'est ma génération qui veut ça*

*E11 Je suis... d'un autre siècle ! (Rires.)*

Les produits de soin achetés sur internet sont essentiellement des huiles essentielles ou autres produits dérivés de la phytothérapie. Les arguments motivant l'acquisition par ce biais sont la **diversité** des produits que l'on peut y trouver et le **moindre coût**.

*E4 Des produits particuliers, je les achète sur des sites quoi*

*E9 C'est une copine qui m'avait dit que c'était vachement moins cher*

Deux enquêtées ont fait récemment leur premier achat de produits de santé sur internet. Ce sont toutes deux des femmes de la tranche d'âge 20-39 ans, vivant en couple avec des enfants. Les deux actes de consommation par internet évoqués ici n'ont pas été à l'initiative des enquêtées mais ont été encouragés par des proches (voisins ou amis).

*E2 Il m'a proposé donc j'ai fait avec lui.*

La première semble plutôt satisfaite de son achat d'huiles essentielles, elle raconte même par la suite qu'elle renouvelle désormais l'expérience tous les ans. Pour la seconde, pour qui le coût du produit était la motivation initiale, l'expérience d'achat par internet n'a pas été satisfaisante et ne sera probablement pas renouvelée.

Pour une seule des quatorze personnes interrogées, les achats par internet sont plus réguliers. Elle n'y achète cependant aucun médicament allopathique, ses achats concernent essentiellement la phytothérapie et les huiles essentielles. Cette femme vit en milieu rural et explique ce mode d'approvisionnement par la **diversité** des produits qu'elle peut y trouver et par le confort de pouvoir acheter **de chez soi**, sans avoir à se déplacer.

*E4 Y a des fois des choses que je trouve que sur internet*

*E4 Et puis aller dans la ville aussi, ça me soûle un peu !*

### Les coopératives biologiques, pour un public spécifique

Les achats en coopératives biologiques sont réguliers pour seulement un petit nombre d'individus et concernent eux aussi la phytothérapie et les huiles essentielles principalement.

Parmi nos enquêtés, aucun homme n'a acheté de produit de santé en coopérative biologique. Dans notre échantillon, les achats en coopérative biologique sont réalisés uniquement par des **femmes**, ayant pour habitude de recourir aux médecines alternatives. Elles sont issues de catégories socio-professionnelles différentes et résident aussi bien en milieu rural qu'urbain. Elles évoquent la **diversité** des produits disponibles et la possibilité de **découvrir** de nouveaux produits. Pour deux

d'entre-elles, c'est aussi l'**approche humaine** et la **qualité des conseils** recueillis auprès des vendeurs qui sont mis en avant.

*E2 Plus biocoop d'ailleurs, ils avaient plus de choix en général*

*E4 C'est le monsieur de la coopé bio qui me l'a conseillé (...) Le monsieur, il est extrêmement compétent*

*E8 On découvre un peu des choses*

*E8 Je suis curieuse mais surtout d'essayer les choses*

### L'entourage, source d'échanges

Lorsque l'on évoque avec les enquêtés la provenance des produits retrouvés dans leurs armoires à pharmacie, on retrouve que nombre d'entre eux proviennent d'une personne de leur entourage, aussi bien parents, amis que voisins. Plus qu'un simple échange de produits, il s'agit en fait le plus souvent de l'échange de conseils ou d'expériences autour du produit de soin.

*E4 Ma mère là, c'est elle qui m'a filé la propolis cet hiver*

*E6 Il doit y avoir aussi des médicaments d'anciennes copines qui traînent*

*E6 Ça vit un peu une pharmacie. (...) Il y a des échanges*

*E10 C'est M. [un ami] qui me l'a donné en plus, tu vois je ne l'ai pas acheté celui là*

## 1-2 Facteurs conditionnant l'achat

L'acte d'achat peut être vécu de différentes manières par l'individu. On trouve dans les pharmacies familiales des produits issus d'achats faisant suite à une prescription médicale mais aussi des produits issus d'achats réalisés par l'individu de façon parfaitement libre et indépendante.

### L'achat sur ordonnance, faisant suite à la prescription d'un médecin

Lors d'une consultation, il arrive que le patient demande explicitement à son médecin de lui prescrire certains médicaments, pour se les faire rembourser ensuite en pharmacie ou bien parce qu'ils ne sont pas accessibles en vente libre.

*E5 Si euh je ne vais pas voir mon médecin et que je vais directement à la pharmacie (...) euh bah du coup je vais payer euh un produit*

*E6 Il avait l'impression que je savais ce que je voulais, et qu'il était là que pour me faire une ordonnance*

Lorsqu'à la suite d'une consultation une ordonnance est remise au patient, libre à celui-ci de récupérer les produits qu'il souhaite. Certains se rendent en pharmacie pour récupérer **la totalité** des médicaments prescrits, sans porter de regard critique sur l'ordonnance.

*E2 Des fois t'as des trucs de prescrit par les médecins justement, et tu les prends parce que c'est*

*écrit sur l'ordonnance*

Cette absence de remise en question de la prescription médicale conduit l'un de nos enquêtés à acheter ses médicaments en double, car prescrits par deux médecins différents (médecin généraliste et médecin d'une autre spécialité).

*E1 En fait j'en ai même plusieurs parce que les deux médecins m'en font*

Pour d'autres, l'ordonnance du médecin va être reconsidérée ; le patient préservant ainsi une certaine autonomie par son regard critique sur la prescription. Dans certaines situations où le patient possède déjà des produits de santé à domicile ou s'il ne juge pas nécessaire de se les procurer, il n'est pas rare de le voir acquérir volontairement uniquement **une partie des produits prescrits**.

*E4 J'achète pas tout ce que le médecin prescrit !*

*E8 J'ai dit « non non c'est pas la peine ! »*

### La relation avec le pharmacien

Pour obtenir certains médicaments, les médicaments à prescription médicale obligatoire notamment, le patient doit présenter une ordonnance valable au pharmacien. On constate cependant certaines dérogations. Un petit nombre d'enquêtés qui bénéficient d'un traitement de fond racontent « **le dépannage** » où comment, par une relation privilégiée avec le pharmacien, ils se procurent leurs traitements habituels sans ordonnance.

*E1 Comme il me connaît, que, qu'il m'a vu, il me fait l'avance d'une boîte*

*E12 La pharmacienne c'est une copine (...) on se débrouille toujours avec elle*

On peut parfois remarquer une personnalisation du professionnel de santé ou du lieu, avec l'emploi d'adjectifs possessifs.

*E5 Je demande à mon pharmacien, parce que je suis toujours chez le même*

*E9 J'irais à ma pharmacie à côté de chez moi*

### L'achat influencé par l'entourage

L'achat peut se faire aussi sous l'influence d'une tierce personne, qui participe ainsi à la découverte d'un produit en le recommandant à un proche.

*E2 On m'avait dit « ouais le magnésium ça marche trop bien »*

*E9 J'ai une copine qui m'avait dit que elle ça lui avait fait du bien*

Plus qu'une recommandation, l'acte d'achat est parfois effectué par un individu pour un

proche. C'est le cas par exemple de cette femme qui se fait acheter de la vitamine D à la pharmacie de Paris par une amie qui habite à proximité.

*E8 Elle m'a dit « attends, je vais te prendre ta dose, ne te tracasse pas ! »*

### « L'achat libre », un acte de consommation standard

Pour la plupart de nos interrogés, l'achat de médicaments ou autres produits de soin disponibles sans ordonnance répond aux règles de consommation standards, transposables à tout produit.

*E7 J'extrapole sur les médicaments (...) pour les médicaments c'est exactement, c'est exactement pareil*

Souvent, les enquêtés disent connaître précisément ce qu'ils veulent avant d'acheter et ne pas attendre de conseil du pharmacien ou du préparateur en pharmacie. La notion de « **savoir** » revient à plusieurs reprises.

*E2 Quand je veux un truc, quand je sais ce que c'est, je ne me prends plus la tête  
E9 On sait souvent ce qu'on veut prendre*

Effectivement, grâce à leurs précédentes expériences, ils semblent connaître désormais les produits qui leur conviennent, qu'ils tolèrent ou qui sont efficaces pour eux.

*E10 Je savais : gélule, suppo, machin...*

Certains préparent une **liste de courses** préalable à leur passage en pharmacie.

*E6 Je le note sur la liste de courses  
E7 Quand on voit qu'on en n'a plus bah on le marque (...) On a une liste de... vous savez comme quand on fait les courses*

Deux des enquêtés évoquent aussi les **actions de publicité et marketing** mises en place en pharmacie, similaires à celles que l'on pourrait trouver en grandes surfaces.

*E3 La pharmacienne en faisait toute une publicité  
E3 Ils mettent ça en gondole là, vous avez ça juste sous les yeux  
E7 En fait on vous pousse à consommer*

### Le coût du produit

Pour les médicaments **remboursables** sur ordonnance, le coût du produit importe généralement peu à l'individu dans la mesure où il ne fait pas l'avance des frais. Le coût n'intervient pas dans le choix de tel ou tel traitement. On peut même imaginer que le coût n'est pas conscientisé

par le patient qui peut avoir l'impression que le soin est gratuit pour lui, comme le dénonce l'un de nos interrogés, en parlant « des autres » consommateurs.

*E7 Ils se fichent de savoir si la boîte vaut trois euros, trente euros, cinquante euros (...) Votre moyen de paiement c'est la carte vitale (...) Si vraiment nous, on devait payer, on serait vachement plus regardant !*

On retrouve tout de même parmi nos interrogés des individus sensibles au coût des produits, essayant d'adopter une attitude responsable face aux difficultés budgétaires du système de santé.

*E6 J'essaie de pas trop creuser le trou de la Sécu hein aussi !*

Aussi, cette jeune femme aux faibles revenus, se reconnaît chanceuse de pouvoir bénéficier d'un tel système de soins.

*E5 C'est un confort de pouvoir se soigner et de rien payer quoi !*

Concernant les produits **non remboursables** ou en achat libre, on peut constater que lorsque l'utilisateur connaît le produit, qu'il est informé ou assuré de son efficacité, il se dit prêt à y mettre le prix. Cette tendance se retrouve par exemple chez les usagers de phytothérapie ou huiles essentielles et ce, quelle que soit la catégorie socioprofessionnelle.

*E2 Si je sais que ça marche*

*E7 Dès lors qu'on l'a utilisé et qu'on a été content du bienfait*

Pour autant, il est important pour l'une de nos enquêtés de trouver le lieu qui vendrait à moindre prix certains produits qu'elle achète régulièrement sans ordonnance.

*E8 Les moins chers de ces produits-là, euh, c'est la pharmacie de Paris*

Pour seulement l'un de nos interrogés le prix semble être un réel frein à l'acquisition d'un produit de santé. Il s'agit de matériel médical, une pince péniennne pour traiter l'incontinence urinaire, qui n'est pas renouvelée aussi fréquemment que le patient le souhaiterait, faute de moyens.

*E1 Bah j'aimerais mieux que ce soit disponible en pharmacie, que ce soit remboursé parce que ça me permettrait d'en avoir euh... plus souvent*

### L'origine du produit

Qu'il s'agisse de médicaments allopathiques ou de compléments alimentaires, le pays d'origine semble préoccuper quelques-uns de nos enquêtés. On peut remarquer un réel manque d'information des individus à ce sujet. Pour l'un d'entre eux, le risque de trouver des produits en provenance d'Asie par exemple est accru si l'on se les procure sur internet. Pour un autre, l'achat en



pharmacie d'officine de médicaments génériques est tout aussi risqué.

*E3 Ce serait des traitements qui viendraient de chine, je ferais attention là par contre*

*E7 On se demande d'où ça vient*

*E8 On ne sait pas toujours où ils sont fabriqués*

## 1-3 Éléments favorisant la constitution d'un stock

### Les restes d'anciennes prescriptions

En premier lieu, les interrogés justifient l'abondance de leurs stocks par la possession de produits résultant d'anciennes prescriptions. Il s'agit le plus souvent de médicaments allopathiques et parfois d'homéopathie, les produits de phytothérapie ou huiles essentielles étant moins souvent prescrits par les professionnels de santé.

Le problème du **conditionnement** des médicaments est fréquemment évoqué par les enquêtés. Suite à un traitement prescrit par le médecin et pour autant suivi à la lettre, il reste souvent des médicaments non utilisés à la fin du traitement, du fait de la délivrance en pharmacie d'un nombre de comprimés supérieur à celui nécessaire.

*E3 Ils vous donnent un stock de traitement !*

*E14 Ouais, c'est sûr que le conditionnement des médicaments c'est pas toujours évident*

De nombreux enquêtés se disent sensibles au gaspillage que cela peut entraîner.

*E7 C'est pas compliqué de, de donner le nombre de médicaments !*

*E8 Bétadine® c'est pareil c'est une dépense inutile !*

*E9 Ça participe au fait qu'il en reste maintenant, et que c'est gaspiller quoi (...) Je ne suis pas trop pour le gaspillage !*

Plus rarement, les restes peuvent faire suite à des traitements qui n'ont **pas été suivis** jusqu'au bout, ou des traitements pour lesquels les patients n'auraient pas respecté la posologie indiquée.

*E4 Ça c'est des prescriptions bon qu'on a pas suivies jusqu'au bout*

*E5 J'avais des, des, des ordonnances et les traitements je ne les ai pas continués parce que j'avais plus mal*

*E9 La plupart du temps on arrête plus tôt*

Ces réserves peuvent également être constituées de médicaments qui ont été **prescrits en « si besoin »** achetés par le patient au cas où et qui finalement n'ont pas été nécessaires.

*E4 Puis en fait il s'est avéré que j'en ai pas eu besoin quoi*

*E9 Et en fait je me rends compte que ben non... ça, ça me sert pas quoi en fait*

## Des doublons, par erreur

On retrouve de nombreux médicaments en double, en triple, voire plus encore dans les armoires à pharmacie des enquêtés.

*E4 Je me suis rendue compte que j'avais plein de choses en triple, en quadruple  
E7 Hallucinant le nombre de boîtes que j'ai en double, en triple.*

L'achat de doublons peut faire suite à la non concertation entre le médecin et le patient sur le stock déjà présent au domicile et à la **non remise en question de l'ordonnance** du médecin par le patient.

*E2 Des fois t'as des trucs de prescrits par les médecins justement, et tu les prends parce que c'est écrit sur l'ordonnance  
E4 Des prescriptions ou je ne suis pas allée regarder puis en fait, je, je, j'en avais encore*

Pour l'un de nos enquêtés cette redondance fait suite à la prescription d'une même molécule sous deux noms différents, le nom commercial et le **nom générique**, que le sujet acquière donc sans le savoir.

*E7 Quand le, le médecin vous donne un médicament, les pharmaciens vous donnent des génériques (...) Vous vous retrouvez avec une batterie de médicaments où finalement euh, c'est les mêmes !*

Lors d'achats libres, la présence de doublons peut simplement faire suite à un **oubli de vérification du stock**.

*E2 Chaque année j'en commande un tube sans regarder si il m'en reste  
E4 Des fois on ne sait pas ce qu'on a, alors on rachète*

## La création volontaire d'une réserve

Le stock de l'armoire à pharmacie est souvent constitué de produits achetés en trop grande quantité ou de restes, mais il peut s'agir aussi dans certains cas du résultat d'actions volontaires, permettant la création d'une réserve, d'un stock qui pourra servir, pour soi ou pour les autres.

*E1 Parce que j'aime bien avoir au moins un pilulier d'avance  
E5 En général, je fais tout pour qu'il ne m'en manque pas  
E6 J'ai refait ma réserve il y a pas longtemps*

En grande majorité, les produits sont acquis et gardés dans l'hypothèse d'être réutilisés un jour, **en cas de besoin**. On retrouve souvent les formules « *on ne sait jamais* », « *ça peut servir* » ou « *au cas où* ».

*E3 Bah je me disais si un jour j'ai une douleur, euh X, ça peut servir*

*E9 Y a quand même des fois où je vais chercher le médicament pour au cas où*

Le fait de posséder chez soi une réserve de médicaments semble être une chose **rassurante** pour certains d'entre eux.

*E5 Je sais que euh j'en ai et que je ne serai pas en rade (...) enfin voilà, ça me rassure*

*E14 C'est de savoir que j'en ai qui me rassure*

Par certains, c'est le côté **pratique** qui est mis en avant dans le fait de posséder des médicaments disponibles chez soi.

*E5 J'ai pas tout fini et du coup, enfin, je le garde, c'est pratique*

*E6 Pour les avoir sous la main*

*E9 Je pense que c'est le genre de trucs qu'il faut avoir chez soi*

Deux des personnes témoignent aussi comment elles créent leurs stocks à partir de l'ordonnance du médecin, stocks qui serviront ensuite occasionnellement à **fournir l'un de leurs proches**.

*E3 Quelquefois je le refile à mon gendre (...) J'en rachète du frais, et puis je lui refile [Kardégic®]*

*E5 Mon beau-frère il a parfois mal à l'estomac donc des fois je lui donne une boîte [Oméprazole®]*

## 2- Organisation de la pharmacie familiale

### 2-1 Diversité des lieux de stockage

Pour tous les enquêtés, le stockage des produits de santé ne se fait pas en un seul endroit au domicile, on les retrouve toujours **répartis** dans plusieurs pièces.

*E6 Alors elle est dispatchée*

*E12 T'en as là-bas derrière, t'en as dans les tiroirs, t'en as dans les placards*

*E14 Y en a dans la cuisine, y en a dans mon bureau (...) donc y en a un peu partout*

Chez une seule personne, les produits sont entreposés en un unique lieu, suite à un déménagement récent.

*E4 Avant j'en avais un peu partout*

On constate souvent une pharmacie principale dite « *centrale* » associée à différentes annexes.

*E6 Celle-là c'est la centrale*

*E13 Alors voilà l'armoire, plus deux trois bricoles qui sont là*

*E14 Autrement c'est centralisé, pour euh les vrais médicaments entre guillemets*

Selon les foyers, le lieu déterminé pour la pharmacie **principale** est différent. Il s'agit le plus souvent de la salle de bain, mais ce peut aussi bien être la chambre, le salon, l'entrée, les toilettes ou la buanderie.

*E2 Dans un meuble, dans la chambre*

*E7 En fait elle va être dans les toilettes*

*E9 À l'entrée on a un placard et en haut du placard*

*E13 Plutôt là dans la salle de bain que dans le salon*

Les pharmacies **annexes** sont soit dédiées à un membre particulier de la famille, soit dédiées à des produits moins utilisés.

*E9 Il y a la nôtre et celle de mon petit garçon (...) j'avais séparé*

*E13 Alors pour moi c'est là-haut*

*E14 Il y a un endroit officiel familial et mon endroit à moi*

### Emplacement adapté à la fréquence d'utilisation

Dans la plupart des cas, on peut trouver une logique entre le lieu de stockage des traitements et leur fréquence d'utilisation. On constate en effet qu'un traitement pris **quotidiennement** n'est pas

rangé avec le reste de la pharmacie mais est placé dans un lieu plus stratégique.

*E14 Si c'est un traitement qu'on a euh, un truc pendant une semaine ou n'importe, ça va être dans la cuisine, pas dans la pharmacie*

Chez un seul de nos enquêtés, le traitement pris quotidiennement est rangé avec la pharmacie principale, dans un tiroir de la table du salon, il est alors mis à part dans un pilulier.

*E1 Là j'ai tous mes médicaments que je prends, que je mets dans le pilulier*

Quant aux produits qui ne sont **plus utilisés** mais qui sont tout de même conservés, ils sont souvent rangés dans un local ou un endroit à l'écart des pièces de vie (garage ou grenier), échappant à l'espace domestique.

*E3 Je l'ai rangé là-haut, j'ai dit bon, allez hop !*

*E11 Pour tous ceux qui sont vieux, ils sont stockés dans une euh, dans un carton dans le garage*

### Emplacement adapté au moment de la prise

Parmi les sept enquêtés ayant un traitement de fond, la plupart choisissent de le placer dans un lieu adapté au moment de la prise, souvent dans la cuisine ou la salle de bain, afin de favoriser **l'observance** et la **rapidité** de prise.

*E5 C'est pas loin du frigo, on va faire du jus d'orange pour faire vite fait, tac tac, hop, hop et hop on est parti !*

*E8 Les granules pour dormir c'est sur ma table de nuit*

*E14 Donc le matin quand je me lève, que je me lave les dents, que je me rase, hop, comme ça j'oublie pas*

### Emplacement sécuritaire

En ce qui concerne les familles avec enfants, le choix du lieu de stockage est variable. Pour une seule de nos interrogés, il intègre la notion de **dangérosité**, la pharmacie étant volontairement placée de façon inaccessible aux enfants en bas-âge.

*E9 À l'entrée on a un placard et en haut du placard (...) Le petit il a pas du tout à y toucher*

Pour ces deux retraités qui ont parfois de la visite de leurs petits-enfants, la notion de dangérosité n'intervient pas dans le choix de l'emplacement, la pharmacie restant accessible à tous.

*E1 J'ai mes petits-enfants mais ils savent qu'ils n'ont pas le droit d'ouvrir le tiroir*

Tout comme pour cette enquêtée, qui laisse la pharmacie à disposition de ses jeunes enfants (cinq et huit ans), mettant en avant la notion de **responsabilisation**.

*E4 Mais ma fille elle sait où sont les choses et si je lui dis « t'as mal à l'oreille ? Tiens s'il te plaît va chercher... » Elle sait quel flacon c'est et elle sait ce qu'on va faire avec*

### Emplacement pratique

Pour deux individus, l'emplacement de la pharmacie semble être lié au manque d'espace du domicile.

*E8 Elle est dans mes toilettes parce que je manque d'espace...*

*E9 Du coup y a plus la place*

### Emplacement coutumier

Pour deux autres, le lieu est choisi de façon tacite.

*E13 Mon père mettait déjà là-dedans toute sa pharmacie*

*E14 Quand on a acheté la maison elle était déjà là !*

## 2-2 Organisation interne de la pharmacie familiale

### 2-2-1 Choix du contenant

On observe différents objets de stockage : véritables armoires à pharmacie, cartons, trousse de toilette ou casiers en plastique. Souvent, le choix du contenant est en harmonie avec le choix d'ameublement du lieu de vie.





## 2-2-2 Observation du contenu

On retrouve dans toutes les pharmacies étudiées la présence de produits de **différentes natures** : allopathie, homéopathie, huiles essentielles ou compléments alimentaires.

D'une façon générale, les pharmacies sont plutôt bien fournies, sauf chez l'une de nos enquêtés, une femme retraitée, pour qui toute la pharmacie principale tient dans une trousse de toilette.

La pharmacie peut être abondante par sa **quantité**, avec par exemple une seule et même molécule retrouvée en multiples exemplaires.

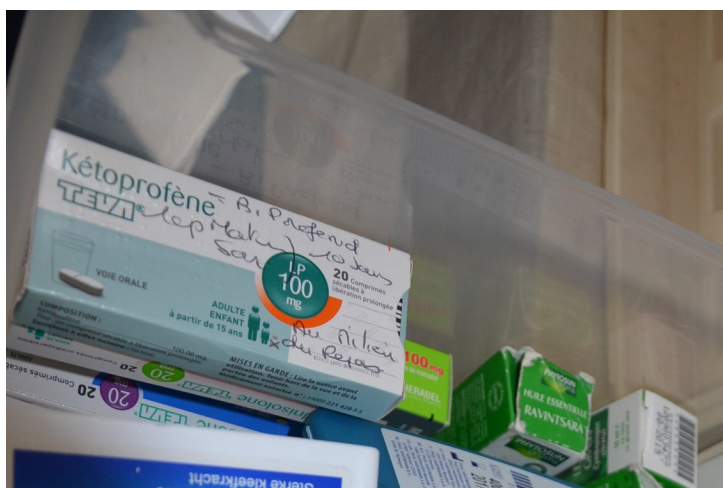


Elle peut aussi être abondante par sa **diversité**, avec des produits très variés présents en un seul exemplaire. Les produits sont pour la plupart rangés dans leur emballage d'origine, emballage dans lequel la notice est souvent conservée.

Pour seulement un enquêté, quelques médicaments ne sont plus dans leur emballage, sous prétexte que cela prenait trop de place. Il en mentionne l'usage désormais limité.

*E 14 Alors si c'est pas marqué derrière c'est mort. Ben ouais parce qu'on ne sait plus ce que c'est !*

Sur les emballages de certains médicaments génériques, on peut retrouver le nom commercial noté à la main par le pharmacien. On retrouve aussi parfois en écriture manuscrite la modalité de prise. Par contre, on retrouve rarement l'indication médicale pour laquelle le médicament a été prescrit.



### 2-2-3 Rangement des produits

Dans la plupart des cas, une logique de rangement au sein de la pharmacie semble respectée.

*E4 J'ai à peu près classé*

*E6 J'ai essayé de marquer dessus*

*E7 On a essayé à un moment de faire des, de faire des catégories*

À noter cependant chez deux individus un désordre assumé.

*E1 Ça c'est mon bordel ça*

*E9 Je l'ai remis pouf comme ça, je l'ai rangé comme ça*

### En fonction de la fréquence d'utilisation du produit

On retrouve souvent les produits rangés par probabilité d'usage, avec la mise à disposition



d'un stock de produits facilement accessibles et plus fréquemment utilisés, qualifiés parfois de « *basiques* ».

- E4 Les trucs de base ils sont là*
- E6 Le premier degré je dirais*
- E14 Tous les trucs un peu basiques*

### En fonction de l'usage du produit

D'autres organisent leurs produits en fonction de l'usage auquel ils sont destinés.

- E2 Après, c'est tout ce qui est allergie*
- E4 Par « à quoi ça sert »*
- E7 Là c'est tout ce qui est pour vos, comment dirais-je, pour la cicatrisation des plaies*

### En fonction de la nature du produit

Il est fréquent de retrouver un rangement en fonction de la nature du produit, les flacons d'un côté, les huiles essentielles de l'autre, ou bien les pansements d'un côté, l'homéopathie de l'autre.

- E2 Là c'est tout ce qui est huiles essentielles*
- E4 J'ai essayé de classer par euh par style de médicaments quoi*
- E6 L'homéopathie, elle est pas avec tout le reste*
- E7 Il y a la partie pansements*

### En fonction de l'ancienneté d'achat

Chez un seul de nos enquêtés, les produits sont rangés en fonction de leur date d'achat.

- E1 Le vieux est dessus et puis le neuf est dessous*

## 2-3 Tri au sein de la pharmacie familiale

On peut noter que le tri de la pharmacie est souvent vécu comme une **nécessité**, avec l'emploi fréquent du verbe « *falloir* ».

- E1 Oui, il faut que je fasse un tri*
- E3 Faut que je me débarrasse d'un tas de trucs parce que là c'est envahissant*
- E10 Là, il faut que je fasse le tri*

### À quel moment ?

Pour certains, le tri se fait **régulièrement**, de façon naturelle.

- E4 J'essaie de le faire régulièrement*
- E8 Je fais mon inventaire régulièrement*
- E9 J'essaie -je sais pas, tous les six mois peut être- de faire euh un tri*

Pour d'autres, il est **ponctuel**, effectué sous la contrainte, à l'occasion d'un déménagement par exemple.

*E3 J'ai déjà fait un tri déjà pour déménager*

*E7 On a eu le déménagement, donc là ça a été le tri de plein de choses*

### Quels produits sont concernés par le tri ?

En grande majorité, les enquêtés se débarrassent avant tout des produits **périmés**.

*E6 J'avais surtout fait les dates*

*E8 Des médicaments qui sont, comment euh, qui tombent de date*

*E12 Puis quand c'est périmé, je jette*

Le tri des produits de soin périmés est parfois réalisé avec moins de rigueur que pour des produits alimentaires par exemple.

*E5 Par exemple les dates de péremption des yaourts, on regarde plus souvent*

*E13 Oui ça c'est pas comme la viande au supermarché !*

Les autres produits dont les individus veulent se séparer sont les produits qui prennent de la place et dont ils n'ont **plus usage**, parfois parce qu'ils ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour s'en resservir seuls.

*E9 Si vraiment je me dis « de toute façon, je ne l'utiliserai pas toute seule »*

*E13 T'en mettais jamais, moi je l'ai jeté hein ! [s'adressant à son époux]*

### Comment s'en débarrassent-ils ?

La majeure partie des enquêtés rapportent leurs médicaments et produits de soins en **pharmacie**.

*E1 Je les ramène au pharmacien et puis c'est tout*

*E5 Je le mettais dans un sac puis je le donnais à un pharmacien*

Pour d'autres, le tri se fait en jetant les produits à la **poubelle**, avec des motivations variables.

*E2 Par fainéantise je les jetterais directement à la poubelle*

*E2 Par manque d'information (...) je sais pas trop ce qu'elles en font après*

*E12 « Je préfère les foutre à la poubelle que de vous les donner »*

Certains, déçus que les médicaments soient détruits par la suite, préfèrent en faire **don**.

*E3 On allait repérer un centre médical et on allait leur refiler tous nos médicaments*

*E10 Ma mère était allée à Médecins du monde avec*

*E12 Parce que j'ai demandé à la pharmacie Cyclamed, elle me dit « ça ne se fait plus, c'est fini d'envoyer ça au pays sous-développés »*

### 3- Gestion de la pharmacie familiale

Nous entendons par « gestion » l'approvisionnement, le rangement, la distribution et le tri des produits de santé.

Chez nos enquêtés, pour les familles à partir de deux membres, le gestionnaire est généralement une **femme**, sauf dans un cas particulier où il s'agit d'un père de famille en invalidité, ayant investi la vie domestique du foyer.

Le rôle de gestionnaire, investi naturellement par les femmes, semble être légitime et n'est pas remis en cause par les maris.

*E10 C'est souvent elle le médecin, oui ben oui, c'est comme ça*

*E13 Si elle me dit d'en prendre, je vais en prendre*

*E14 C'est D.[son épouse] qui va me dire*

L'attrait des individus pour le rôle de gestionnaire est guidé par plusieurs motivations :

#### - l'**envie d'apprendre**

*E2 Ça me motive de commencer à savoir un petit peu...*

*E3 Mais c'est intéressant, moi ça m'intéresse*

#### - la **curiosité**

*E4 Ça demande d'être un peu curieux, de chercher, de se poser des questions*

#### - l'affirmation de soi / l'**émancipation**

*E2 Du coup je préfère me débrouiller par moi-même !*

*E4 Essayer de me débrouiller au maximum toute seule*

*E6 J'essaie de me soigner moi-même*

#### - le **plaisir**

*E2 C'est moi que ça amuse en plus*

Cependant, nous notons parfois une réserve concernant leurs compétences à soigner les enfants.

*E9 Pour lui je ne prends pas, je prends pas tellement d'initiative en fait [en parlant de son fils]*

## 4- Usage de la pharmacie familiale

### 4-1 L'auto-soin, une pratique minimisée

D'une façon générale, les individus interrogés ont tendance à minimiser leurs pratiques d'auto-soin en déclarant pratiquer peu d'automédication ou alors uniquement pour des situations **banales**.

*E3 Oh bah comme tout le monde, vous savez*

*E7 Les petites basiques que je me soigne euh toute seule*

*E9 J'ai l'impression que j'en prends de manière raisonnée (...) On peut appeler ça de l'automédication, mais pour vraiment des choses basiques quoi*

Seulement deux de nos enquêtés semblent considérer l'automédication comme étant une pratique **risquée**.

*E7 Vous savez l'automédication on fait souvent plus de bêtises que d'autres choses*

*E11 Bah l'automédication, je m'en méfie*

Lorsque l'on évoque le contenu de la pharmacie familiale avec eux, les usagers aiment souligner qu'ils possèdent **peu de médicaments**.

*E4 J'ai très peu de produits*

*E7 On n'a jamais eu beaucoup de médicaments*

*E8 Ma petite pharmacie*

*E9 Y a pas grand-chose dedans hein*

Ils mettent en avant le fait qu'ils possèdent des **médicaments courants**.

*E8 C'est un médicament que euh plein de familles ont dans leur pharmacie familiale*

Ils ont tendance à se considérer comme de **faibles consommateurs** de médicaments. Ils emploient souvent la formule « *je ne suis pas* » pour dire qu'ils n'ont pas le recours facile aux médicaments.

*E5 Je ne suis pas du genre « médicaments médicaments »*

*E6 Je ne suis pas un gros mangeur de médicaments non plus*

*E12 Mais je ne suis pas pour les médicaments moi hein, ça me dépasse*

Les enquêtés justifient leur faible recours aux médicaments par leur **bon état de santé**.

*E10 Après, je ne suis pas souvent malade*

*E11 Mais en général je ne suis guère malade*

*E13 Pourquoi prendre des médicaments quand on est en bonne santé ? (Rires.)*

*E14 Non parce qu'en fait on a encore bien de la chance de ne pas être trop malade non plus*

## 4-2 Un médicament pour un symptôme

Sans que cela soit forcément spécifié sur la boîte, les individus associent souvent un médicament ou un produit de soin à un symptôme : douleur, constipation, maux de gorge, vomissements, maux de tête, diarrhées.

*E3 Ça c'est pour les douleurs aussi*

*E4 J'ai décidé de mettre tout ça dans un carnet (...) de noter dans un carnet alors euh « G.[son fils] : tel symptôme, euh, tel produit »*

*E5 Ça c'est pour la constipation*

*E5 Pour les maux de gorge*

*E8 C'est pour euh c'est pour empêcher de gerber*

*E9 Tiorfan® si il a des diarrhées*

Dans de rares cas, les enquêtés associent le produit de soin à un diagnostic.

*E11 Toujours pour les hémorroïdes*

*E2 Quand on a une mycose vaginale ou des choses comme ça*

## 4-3 Représentations du médicament

Un certain nombre de produits contenus dans l'armoire à pharmacie sont en fait **peu ou mal connus** par leurs propriétaires. Il peut s'agir aussi bien de produits homéopathiques ou de phytothérapie que de produits d'allopathie à prescription médicale obligatoire.

*E3 Je sais pas ce que c'est [Décontractyl®]*

*E4 Je ne sais même plus pour quoi c'est [Homéopathie]*

*E8 J'ai des produits, je ne sais même pas ce que c'est [Vogalène®]*

*E10 Ça je ne sais pas, ça je ne sais pas, ça je ne sais pas...[flacons d'huiles essentielles et autres flacons sans étiquettes]*

Quelques enquêtés mentionnent d'ailleurs ne pas pouvoir se resservir seuls de certains produits présents dans leur pharmacie.

*E9 Je ne lui redonnerais pas ce médicament, je ne sais pas ce que c'est [Aerius®]*

*E14 Mais ça, je ne le réutiliserai jamais tout seul (...) Comme je ne m'en rappelle plus et tout, ça c'est un truc que je ne vais pas toucher [Natispray®]*

### Les produits non allopathiques

Pour contourner l'usage du médicament allopathique, il n'est pas rare de voir se développer le recours aux médecines alternatives. Cette tendance a pu être constatée par la grande part de produits non allopathiques présents dans certaines pharmacies familiales.

*E2 On a plus d'huiles essentielles euh que de médocs*

Les usagers considèrent ainsi prendre moins de risque en pratiquant l'auto-soin avec des substances naturelles ou des produits « faiblement dosés » comme l'homéopathie par exemple.

*E2 Les compléments alimentaires ça ne me fait pas peur*

*E6 Surtout avec l'homéopathie, on prend pas de risque*

*E13 Si ça ne fait pas de bien, ça ne fait pas de mal ! (Rires.) [À propos de l'homéopathie]*

## Les médicaments à prescription médicale facultative

### **Les antalgiques de palier 1**

On retrouve dans toutes les pharmacies étudiées au moins quelques comprimés de Paracétamol. Considéré par tous comme un « petit » médicament, il est souvent cité comme faisant partie des basiques.

*E5 Les petits médicaments comme ça, le Doliprane®*

*E7 C'est vrai que le Doliprane® est... voilà, oui c'est vraiment une base*

*E9 En fait c'est le basique, avec des Efferalgan®*

*E14 Tous les trucs un peu basiques, vous voyez Doliprane® etc*

Les symptômes pour lesquels il est utilisé sont souvent des symptômes jugés bénins, ne nécessitant pas d'après l'utilisateur de consultation médicale immédiate. Les sujets enquêtés disent l'utiliser par exemple pour des maux de tête, des douleurs articulaires ou de la fièvre, sans en constater visiblement d'effets indésirables.

*E1 Quand j'ai des problèmes de... de reins, de maux de tête ou de choses comme ça, j'en prends*

*E7 Parfois quand les filles ou ma femme ont mal à la tête*

*E9 J'ai eu un gros rhume avec un peu de fièvre (...) donc j'ai pris du Doliprane®*

*E13 Oui j'ai un peu d'arthrose et des fois des douleurs*

### **Les anti-inflammatoires non stéroïdiens**

On retrouve dans quasiment la totalité des pharmacies étudiées des anti-inflammatoires non stéroïdiens. La molécule la plus retrouvée est l'Ibuprofène, déclinée sous différents noms commerciaux. Ces appellations différentes peuvent laisser naître une confusion pour le patient. C'est le cas par exemple de cette femme qui utilise du Nurofen® fréquemment mais qui ne sait pas à quoi sert l'Advil® qu'elle détient chez elle.

*E3 Lui [Advil®] c'est pareil, c'est pour euh, je me rappelle plus...*

Souvent les utilisateurs connaissent les modalités d'usage des AINS et les utilisent en autonomie pour des symptômes connus, comme des douleurs rhumatismales ou des céphalées.

*E3 J'ai eu mal au dos pendant même plusieurs mois de suite (...) je prenais du Nurofen®*

*E5 Je fais beaucoup de migraines ophtalmiques (...) Donc là, maintenant, ça ça me calme bien*

*E14 Je marchais, j'avais mal au dos, tout coincé et euh... je me suis dis « bon allez j'en prends un quand même »*

Pour cette mère de famille, les AINS nécessitent tout de même l'avis d'un professionnel de santé avant d'être utilisés pour son enfant.

*E9 Même euh l'Advil® j'en n'ai jamais donné et puis on m'a dit de faire attention (...) je ne le donnerais pas comme ça je crois, je crois que j'appellerais euh le médecin*

On note en règle générale une prise de conscience de la potentielle dangerosité de cette classe médicamenteuse.

*E3 Je sais que Advil® faut faire attention*

*E5 Vu que c'est un anti-inflammatoire, ça attaque l'estomac*

*E12 Ça c'est du poison violent ! (...) Parce qu'il faut pas que t'en prennes plus de trois*

Par exemple, c'est en connaissance de cause que ce patient, aux antécédents de gastrite, en limite l'accumulation dans sa pharmacie.

*E14 Y a pas trop d'anti inflammatoires. De ma part, c'est volontaire*

## Les médicaments à prescription médicale obligatoire

### **Les antibiotiques**

On constate dans les pharmacies familiales un faible nombre d'antibiotiques utilisés sous forme orale, on les retrouve surtout à usage local sous forme de collyre, solution auriculaire ou crème à usage cutané. L'enquêtée chez qui on trouve le plus d'antibiotiques est en fait une adepte d'huiles essentielles et n'utilise quasiment plus aucun produit allopathique. Elle n'utilise donc plus ses antibiotiques, d'ailleurs périmés.

La plupart des usagers perçoit les antibiotiques comme pouvant être dangereux et semble en limiter l'usage autonome.

*E3 Mais j'ai pas pris d'antibiotiques, j'ai évité*

Certains évoquent leurs effets indésirables.

*E6 C'est pas bon, ça tue tout, donc euh après forcément faut tout recréer et bon c'est là qu'on rechope une autre maladie la semaine d'après*

D'autres insistent sur l'importance de leur modalité de prise.

*E14 Les antibiotiques on te dit de les prendre jusqu'au bout*

## Les antalgiques de palier 2 et 3

On retrouve chez seulement deux usagers des antalgiques de palier 2 et 3, qui résultent d'anciennes prescriptions et qui ne sont plus utilisés désormais. Les témoignages recueillis ne révèlent pas d'usage autonome de cette classe médicamenteuse. Leurs détenteurs en évoquent surtout les effets indésirables.

*E1 Ça me shootait un petit peu*

*E7 Je titubais comme si j'étais, comme si j'étais ivre*

Ils font partie des médicaments « forts » pour leurs usagers.

*E1 Son conjoint : C'est ça qu'est fort [Tramadol]*

L'un d'entre eux insiste sur la dangerosité des morphiniques en les comparant à une drogue.

*E7 Les gens qui sont accros à des substances illicites, bah ils sont accros de ça*

Il raconte en détails les modalités spécifiques pour pouvoir s'en procurer.

*E7 Pour vous les procurer, c'est très spécifique hein, c'est une ordonnance très particulière (...)*

*Vous avez une date pour aller le chercher*

Pour autant, ces molécules, bien que considérées comme dangereuses et pas toujours bien tolérées par leurs utilisateurs, sont mêlées aux autres produits de la pharmacie familiale, accessibles à tous.



## Les psychotropes

Seule une des personnes interrogées possède des psychotropes dans son traitement quotidien, il s'agit d'une femme d'une cinquantaine d'années sous antidépresseur depuis des années. Dans la



mesure où l'antidépresseur fait partie de son traitement de fond, le traitement est mis à part dans la cuisine, on ne le retrouve pas dans la pharmacie principale.

Deux autres sujets interrogés prennent occasionnellement des anxiolytiques. On ne retrouve pas pour autant chez ces individus de stock excessif. On en constate un usage apparemment raisonné, avec une conscience du risque de dépendance.

*E13 Et puis c'est marqué hein sur la notice, il ne faut pas le prendre de façon permanente*

Pour l'un d'entre eux, un homme d'une soixantaine d'années, le traitement anxiolytique par Alprazolam est entreposé à plusieurs endroits du domicile, on en retrouve dans son bureau, dans son sac, au travail. Il précise que c'est le fait d'en avoir à de multiples endroits qui le rassure, bien qu'il en prenne finalement très rarement.

*E14 Les anxiolytiques en fait, j'en ai parce qu'ils ont un effet très important anxiolytique, mais même quand je les prends pas. C'est de savoir que j'en ai !*

Ce même patient évoque qu'il était autrefois sous antidépresseur mais qu'il s'est volontairement débarrassé des restes.

*E14 Non j'ai plus d'anti dépresseur, ça j'ai tout viré (...) Si je devais en reprendre un jour de toute façon, je pense qu'il vaut mieux que ce soit suivi*

On ne retrouve aucun psychotrope chez les autres sujets interrogés.

## 4-4 Utilisation des notices et ordonnances

Bien que les boîtes de médicaments contiennent encore leur notice à l'intérieur, dans la majeure partie des cas, le recours à cette dernière reste peu fréquent chez nos usagers. Seuls trois d'entre eux y font référence pour la vérification de la posologie, de l'indication, ou des effets indésirables.

*E8 Je ne sais plus ce que c'est, je regarderai dans la petite notice [indication]*

*E9 Alors on relit toujours la notice, des fois je me trompe [posologie]*

*E12 J'ai ouvert la notice j'ai regardé [effets secondaires]*

Les ordonnances sont gardées par seulement deux des enquêtés, dont un ne sait plus où il les range. Elles ne servent donc habituellement pas de référence pour les usagers.

*E13 Tout ça oui c'est les ordonnances, les modes d'emploi, les trucs muches*

*E14 Je garde toutes les, les ordonnances. Je ne sais pas où je les mets mais je les garde ! (Rires.)*

# **DISCUSSION**

## **1- Validité interne de l'étude**

### **1-1 Le choix du sujet**

Les déterminants dans le choix de notre sujet sont multiples et font recours à la fois à notre expérience professionnelle et personnelle. L'aperçu des armoires familiales lors de visites à domicile, la réalisation quotidienne d'ordonnances et les expériences d'auto-soin rapportées par les patients nous ont amenés à vouloir en savoir plus sur la gestion des pharmacies familiales. L'originalité du choix du sujet a été de se détacher du contenu propre des armoires à pharmacie et d'adopter un regard plus sociologique pour explorer au mieux les systèmes de pensée des individus dans leurs pratiques d'auto-soin, à travers l'analyse de leurs pharmacies familiales.

### **1-2 Le choix de la méthode**

La méthode qualitative nous a semblé la plus adaptée pour explorer au mieux les représentations des individus. La réalisation d'entretiens semi-dirigés nous a paru idéale pour obtenir une parole libre et singulière de la part des interrogés. La réalisation des entretiens au domicile des sujets a sans doute favorisé la libération du discours de ces derniers. En effet, d'après C. Haxaire, la présence physique des médicaments favorise la discussion (31). Outre le discours recueilli auprès de notre échantillon, nous avons pu obtenir également des informations en observant les pharmacies et en les photographiant.

L'enquêteur s'est présenté en tant qu'étudiant et non pas en tant que médecin, l'idée étant de sortir du cadre de la relation médecin / patient en adoptant une attitude la plus naïve possible. Cette posture a facilité une parole moins convenue. Notre inexpérience de la méthode d'entretiens semi-dirigés a pu cependant altérer la production du discours des interviewés.

### **1-3 Le choix de l'échantillon**

Nous nous sommes efforcés de constituer un échantillon en variation maximale selon le sexe, la tranche d'âge, l'origine géographique, la catégorie socioprofessionnelle, la situation familiale, la prise ou non d'un traitement quotidien. Obtenant à partir du douzième entretien la saturation des données, deux entretiens supplémentaires ont donc été réalisés. Nous avons réalisé quatorze entretiens au total.

Nous avons dans un premier temps recruté les individus via leurs médecins généralistes, c'est à dire en demandant à ces derniers de nous indiquer des patients susceptibles de participer. Cette pratique excluait les individus qui consultent rarement leur médecin. Le recrutement de nouveaux individus par le bouche à oreille nous a permis d'enrichir notre échantillon. À signaler que nous n'avons aucun enquêté membre d'une famille monoparentale avec enfants à domicile et que la catégorie des retraités est surreprésentée.

## 1-4 L'analyse des données

L'analyse de contenu a été menée d'entretien en entretien par unités de découpage (UMS : unité minimale de sens). Puis une analyse thématique a été menée de façon transversale à travers tout le corpus retranscrit fidèlement.

La retranscription des entretiens a été faite par une seule personne, l'enquêteur lui-même. Seuls certains entretiens retranscrits ont bénéficié d'un double regard par le directeur de thèse pour l'analyse thématique verticale et l'aide à l'encodage, ainsi la triangulation des données n'a pas été respectée pour l'ensemble du corpus.

## 2- Validité externe, discussion des résultats

L'automédication est une pratique courante, encouragée par les pouvoirs publics et parfois réprouvée par les professionnels de santé car considérée comme potentiellement dangereuse. Plus globalement, la notion d'auto-soin renvoie à la consommation d'un produit ou d'un service de santé au sens large. Les produits de soin alors utilisés sont le plus souvent stockés à domicile dans la pharmacie familiale. En se détachant du contenu propre de l'armoire à pharmacie, l'objectif de ce travail était d'identifier en quoi la pharmacie familiale pouvait être le reflet de différentes pratiques d'auto-soin.

Par cette enquête, nous avons pu mettre en évidence différentes expressions de l'autonomie, repérables dans l'analyse thématique de nos résultats. Nous entendons par autonomie la capacité de penser, de décider et d'agir librement de sa propre initiative, chacune de ces expressions pouvant s'exprimer séparément ou conjointement. Elle suppose pour le sujet une faculté de discernement puisqu'une personne autonome est capable de « *comprendre une information médicale et d'y exercer son esprit critique* » (32).

## 2-1 Une prise d'autonomie dès l'approvisionnement

L'expression de l'autonomie s'observe dès l'approvisionnement de la pharmacie familiale. Comme constaté chez quelques-uns de nos enquêtés, la consultation médicale peut être l'occasion de demander certains médicaments à son médecin, des médicaments qui n'ont parfois aucun lien avec le motif de la consultation du jour, des médicaments que le patient ne pourrait pas se procurer sans ordonnance, ou encore des médicaments qu'il pourrait se procurer en achat libre mais pour lesquels il ne serait alors pas remboursé. Cette pratique, déjà considérée comme de l'automédication par certains auteurs (33), est plus fréquente qu'on pourrait le penser. Comme l'a étudié C. Huchet en 2015 dans son enquête par observation directe (34), une consultation de renouvellement sur cinq fait l'objet d'une telle requête, la demande du patient étant accordée par le prescripteur dans près de neuf cas sur dix. L'autonomie commence bien là, le patient inversant le sens conventionnel admis de la relation médicale au moment de la prescription, considérant alors son médecin comme simple fournisseur d'ordonnance. Le comportement volontariste du patient n'est possible qu'avec l'accord tacite du médecin, certes réfléchi mais cependant complice et renforçateur. In fine, le médecin a une responsabilité non négligeable dans la constitution du stock de médicaments de ses patients. L'« utilisation » du médecin comme prescripteur de médicaments à PMF et remboursés a pu être identifiée à deux reprises dans notre enquête. Cette pratique est sans doute favorisée par le système de soins français, du fait de l'existence de certains médicaments à PMF remboursables ; contrairement à d'autres pays où les médicaments à PMF ne sont pas remboursables.

Nous avons constaté que le coût de certains produits non remboursables importait finalement peu à l'acheteur, tant que ce dernier était assuré de son efficacité. Ce phénomène a été observé chez pratiquement tous les enquêtés, appartenant à des catégories socio-professionnelles différentes. Dans ce sens, nous avons pu faire un réel parallèle entre l'achat des médicaments OTC et l'achat de produits courants de la vie quotidienne (alimentaires par exemple), assimilant l'acte d'achat du médicament en vente libre à un acte de consommation standard.

Concernant les produits obtenus sur ordonnance, nous avons pu observer que les modalités de conditionnement des médicaments en France participaient nettement à l'augmentation du stock dans l'armoire à pharmacie. Ce résultat est retrouvé dans les travaux d'A. Boutin (19), et met en avant l'impact des industries pharmaceutiques sur la disponibilité à domicile de molécules à PMO, et donc indirectement sur le comportement d'automédication des individus.

## 2-2 Des lieux de stockage multiples

Nous avons observé une multiplicité des lieux de stockage, à la différence de l'étude descriptive de A. Pelisset VanHersecke en 2014 qui retrouvait plusieurs lieux de stockage dans seulement 30 % des cas (35) et des études de W. Tronel (1999) (36) et C. Collet (2004) (37) qui retrouvaient des stocks à plusieurs endroits dans seulement 6 à 10 % des cas. Ce résultat peut s'expliquer avant tout par la réalisation de l'enquête au domicile des interrogés, permettant ainsi une observation directe des pharmacies, contrairement aux précédentes études qui se basaient sur des propos déclaratifs. De plus, nous avons pris en compte dans notre enquête tous les produits de soins, c'est à dire aussi bien les compléments alimentaires, les huiles essentielles, l'homéopathie, que les produits allopathiques, ce qui peut expliquer que les lieux de stockage soient plus nombreux.

À notre surprise, nous avons pu observer que chez la plupart des interrogés, la pharmacie familiale principale n'était pas placée dans un endroit sécurisé, même chez les individus vivant avec des enfants à domicile. A. Boutin dans sa thèse retrouvait une pharmacie familiale accessible aux enfants dans seulement 17 % des cas (données déclaratives également) (19). Nous avons pu observer dans un seul cas, une volonté distincte de rendre accessible aux enfants la pharmacie familiale, dans un objectif de responsabilisation de ces derniers. Ce cas concerne une mère de famille qui prône l'autonomie et l'émancipation dans le domaine de santé, recourant fréquemment aux médecines alternatives afin de détourner le parcours de soins habituel. Pour tous les autres enquêtés, la notion de potentielle dangerosité d'une pharmacie accessible à tous n'était pas prise en compte.

Le lieu privilégié pour le stockage principal des produits de soin était la salle de bain, tout comme dans les autres enquêtes sur le sujet (T. Boffetti, A. Boutin) (38) (19). Les facteurs influençant le choix de l'emplacement de la pharmacie principale étaient variés et reposaient principalement sur la fréquence d'utilisation, la fonctionnalité et l'organisation du domicile. Le lieu de stockage était souvent un lieu collectif, une pièce du domicile fréquentée par les différents membres de la famille (salle de bain, cuisine, salon, toilettes), seule une famille entreposait sa pharmacie principale dans un placard de la chambre.

Concernant le traitement de fond pris quotidiennement, nous avons pu identifier un lien entre l'emplacement et le moment de la prise, le choix du lieu de stockage répondant avant tout à une logique pratique (rapidité de prise et optimisation de l'observance).

Les médicaments « abandonnés » c'est à dire inutilisés mais dont les propriétaires ne veulent pas se séparer, étaient parfois entreposés dans un espace auxiliaire (garage, grenier), dans un lieu

échappant à l'espace personnel, comme le décrit S. Fainzang en 2003 (1). Ce constat était également fait par L. Chategnier dans son état des lieux sur les pharmacies familiales destinées aux enfants (22).

## 2-3 Des contenus variés en qualité et quantité

Nous avons été surpris d'observer que la grande majorité des pharmacies ne contenaient pas que des médicaments allopathiques, mais toutes autres sortes de produits : phytothérapie, compléments alimentaires, huiles essentielles, homéopathie. Ce constat a été fait aussi bien chez les habitants en milieu rural que semi-rural ou urbain. La diversité du contenu des pharmacies familiales était également observée par D. Kessler, ethnologue, dans son travail s'intéressant aux pharmacies familiales des zones rurales de Lorraine (39), à l'image de l'offre médicale qui se déploie dans la société.

Bien que n'ayant pas recensé quantitativement le contenu des armoires observées, nous avons pu observer que la part des médicaments à PMO était moins importante que celle des médicaments accessibles sans ordonnance. Ce constat est différent des résultats de l'étude SOFRES de 1979, qui rapportait que 70 % des médicaments présents dans les pharmacies étaient issus d'une prescription. Ceci peut être en lien avec l'apparition depuis 1979 de nombreux médicaments remboursés et l'essor des médecines alternatives. De plus, rappelons que notre population n'est pas représentative de la population générale, avec une part peut-être plus importante que dans la population générale d'individus recourant aux médecines alternatives.

Au-delà de la nature variée des produits retrouvés, nous avons pu remarquer des réserves abondantes en quantité. En effet, un grand nombre de médicaments étaient présents en double, en triple, ou plus encore. Au-delà de l'accumulation liée aux modalités de conditionnement, la constitution d'une réserve relevait souvent d'un choix de l'usager, par peur de manquer, pour se rassurer, ou pour se laisser la possibilité de pratiquer l'auto-soin rapidement en cas de besoin. Ainsi nous avons pu trouver jusqu'à 16 boîtes de Paracétamol, pour autant son détenteur ne se reconnaissait pas comme un collectionneur. L'observation répétée, dans notre enquête, de cette abondance n'était pas objectivée dans le discours des propriétaires de ces stocks. Ce choix était-il conscient et responsable ou répondait-il à un besoin sécuritaire irrationnel inconscient ? Ce contraste entre les représentations de l'individu et les faits observés était également retrouvé par D. Kessler dans ses travaux (39).

## 2-4 Un médicament pour un symptôme

La constitution d'une réserve pharmaceutique à domicile laisse toute autonomie au sujet de pratiquer l'auto-soin en cas de besoin, pour des situations bénignes ou connues, pour lesquelles le sujet considère une consultation médicale inutile.

Le rangement des produits de soin dans la pharmacie familiale répondait à des logiques différentes en fonction des foyers. Pour certains, les médicaments étaient classés en fonction de la nature du produit. Pour d'autres, le rangement se faisait en fonction de leur fréquence d'utilisation. Pour d'autres encore, les médicaments étaient tous dans le même contenant, sans forcément répondre à une logique de rangement particulière. Pourtant, en les questionnant sur leur usage, les enquêtés associaient presque toujours le produit de soin à un symptôme : « anti-diarrhée », « anti-vomissement », « anti-douleur », « anti-mal de tête », « anti-mal de gorge », sans pour autant y associer un diagnostic médical. Seule une enquêtée classait ses produits de soin en fonction des symptômes à soulager.

Sylvie Fainzang explique que la présence de ces médicaments « anti-symptômes » résulte d'une compétence acquise par l'expérience d'épisodes antérieurs vécus par soi-même ou un proche. Ces expériences d'auto-diagnostic et d'auto-soin confèrent aux individus une autonomie stratégique et responsable (40). Ils peuvent parfois même combiner le recours à plusieurs médecines (allopathie, homéopathie, phytothérapie), comme l'objective le travail de thèse de Julie Villegoueix réalisé en 2016 à partir des journaux de santé (41).

## 2-5 Une pharmacie familiale potentiellement dangereuse

Certains produits conservés au sein de la pharmacie familiale, étaient en fait mal connus par leurs détenteurs. Cette méconnaissance du médicament, tant au sujet de son indication, que de sa posologie ou de ses effets indésirables, concernait aussi bien des produits de soin à base de phytothérapie, d'homéopathie ou d'allopathie. L'approvisionnement pour ces produits se constitue par achat direct en pharmacie ou par stockage de restes de prescriptions médicales (notamment pour les médicaments à PMO). C'est ce qu'observait déjà en 2000 P. Queneau: « *Il existe en réalité deux formes d'automédication : la première procède des "médicaments d'automédication", que le malade peut acheter en pharmacie sans ordonnance ; la seconde consiste à prélever dans la "pharmacie familiale" les restes des médicaments prescrits antérieurement au malade ou à ses proches, pour le*

*même symptôme qu'aujourd'hui ou pour un autre qu'il juge, à tort ou à raison, comparable. Affirmons tout de suite que cette seconde variété d'automédication est la plus dangereuse, car elle concerne des médicaments prescrits sur ordonnance, habituellement plus actifs et dont l'usage peut être inapproprié » (42). Il y a donc un risque potentiel lié au mésusage des médicaments à partir de la pharmacie familiale.*

La prévention de ce risque semble avoir été prévue par les autorités sanitaires puisque les recommandations officielles récentes préconisent le bon usage de l'automédication : achat nouveau en pharmacie sur conseil du pharmacien pour toute automédication. Ainsi, la constitution puis l'utilisation de la pharmacie familiale devient inopportune car dangereuse. Nous observons cependant que les pratiques usuelles n'ont pas suivies ces recommandations. En effet, celles-ci s'alimentent des achats directs ou conseillés par le pharmacien et aussi des reliquats prescrits du médecin. L'injonction du bon usage de l'automédication ne semble pas respectée, alors même que les conseils et recommandations délivrés en officine ou au cabinet médical sont oubliés au sein de la sphère familiale. Le savoir profane acquis peut alors guider les comportements d'automédication plus que les savoirs experts professionnels.

D'après Jonville et Autret en 1994, 30 % des erreurs d'utilisation médicamenteuse résultent de l'automédication, en lien avec une mauvaise appréciation de la nature et de la dose du médicament (43). Dans notre enquête, nous avons remarqué que le risque d'interactions médicamenteuses était rarement pris en compte par les usagers, seule une enquêtée faisait référence au risque d'interactions entre différents traitements qu'elle possédait. Nous avons pu observer que le rangement au sein de la pharmacie dépendait de plusieurs facteurs propres à chaque foyer ; mais nous n'avons jamais observé de rangement en fonction du degré de dangerosité. Ainsi, nous avons pu voir rangés ensemble des médicaments potentiellement incompatibles entre eux. Dans son enquête en 2014, A. Pelisset VanHersecke avait mis en évidence 75 % d'interactions au sein des pharmacies familiales des plus de 65 ans (35).

Dans notre enquête, nous avons pu remarquer que les traitements de fond (pris pour traiter les maladies chroniques) étaient stockés ailleurs que dans la pharmacie familiale (usage réservé aux maux aigus), pour des raisons essentiellement pratiques. Ce choix délibéré de différencier les lieux de stockage est aussi source de mésusage : risque d'ingestion simultanée des premiers avec les seconds, sans prise en compte de leurs interactions potentielles dangereuses (interactions entre les produits consommés habituellement et ceux consommés ponctuellement).



## 2-6 Les représentations du médicament

Cette enquête à proximité des médicaments nous a permis d'en recueillir les différentes représentations par les sujets interrogés. Nous avons ainsi pu mettre en évidence la banalisation de certaines classes médicamenteuses, nous pensons notamment aux antalgiques de palier 1 et antipyrétiques. Ces produits, considérés comme des « petits » médicaments, étaient utilisés couramment en autonomie, pour des situations bénignes, ne nécessitant pas de consultation médicale d'après l'utilisateur.

Les médicaments à PMO auxquels nous nous sommes intéressés (antibiotiques, antalgiques de palier 2 et 3, psychotropes) étaient quant à eux rarement utilisés en autonomie et faisaient plutôt l'objet d'une certaine méfiance, considérés comme « forts » voire « dangereux » par leurs détenteurs. Pour autant, ils ne bénéficiaient jamais d'une place spécifique au sein de la pharmacie familiale mais étaient toujours mêlés au reste des produits.

Concernant les antibiotiques, nous avons pu relever que les enquêtés avaient des connaissances adaptées à propos des risques encourus de consommation inappropriée. Peut-être est-ce un héritage positif des campagnes d'information médiatisées de la tutelle assurance maladie dans les années 2000/2010 ?

Concernant les psychotropes, nous avons également observé une méfiance spontanée quant à leur consommation : peu en stockaient et aucun ne disait se risquer à en consommer sans avis médical. A.-L. Le Floch retrouvait également dans son étude spécifique aux psychotropes un usage rare des antidépresseurs en automédication mais plutôt sous contrôle médical, leur dangerosité potentielle étant identifiée. (21).

## 2-7 La gestion des risques par l'utilisateur

Globalement, nous avons observé un comportement « prudent » et responsable adapté aux représentations individuelles du corps, de la maladie, du symptôme identifié, des antécédents, de la nature des relations avec le corps médical et du poids de son entourage.

Certains stockaient délibérément le produit le plus courant (Paracétamol) à une posologie faible (500 mg plutôt que 1000 mg) pour un usage prudent, d'autres s'étaient débarrassés de médicaments mal tolérés (AINS). La présence quasi constante de substances de phytothérapie ou d'homéopathie semble aussi témoigner de la défiance pour les produits allopathiques notamment en ce qui concerne leurs effets secondaires, ces premières étant identifiées comme plus douces, avec

moins ou pas d'effets secondaires.

Une seule enquêtée témoignait d'un comportement différent : elle avait recours au médecin généraliste quasi systématiquement en cas d'affection bénigne, afin de limiter les effets secondaires de médicaments utilisés en autonomie, du fait de ses antécédents. Ce comportement particulier était évoqué par L. Chategnier dans son enquête sur les pharmacies familiales destinées aux enfants : les stocks de médicaments étaient moins importants en cas de maladie chronique, du fait d'un recours plus rapide au médecin traitant (22).

Au-delà du recours direct aux acteurs de soins primaires pour pallier un éventuel manque de connaissances, certains enquêtés mentionnaient aussi le recours à la notice. Contrairement à ce que décrit S. Fainzang en 2012 (40), les médias (télévision, revues, ou internet) comme sources d'information semblaient être peu utilisés dans notre enquête.

On peut s'interroger sur la pertinence du message d'automédication émanant des autorités sanitaires, puisque celui-ci préconise un recours au pharmacien systématique pour une automédication responsable, alors que la stratégie adoptée par les intéressés affirme et revendique une indépendance vis-à-vis des professionnels de santé pour prendre en charge les maux quotidiens.

### 3- Perspectives

Le Conseil de l'Ordre des Médecins, en définissant l'automédication comme « *l'utilisation, hors prescription médicale, par des personnes pour elles-mêmes ou pour leurs proches et de leur propre initiative, de médicaments considérés comme tels et ayant reçu l'AMM, avec la possibilité d'assistance et de conseils de la part des pharmaciens* » laisse entendre que l'individu doit avoir recours à la pharmacie d'officine en cas d'épisode aigu (13). Pourtant, le recours à la pharmacie familiale en cas d'épisode aigu s'avère être une pratique généralisée. Comme le rapporte C. Haas dans ses travaux sur l'automédication et la médication officinale, la moitié des usagers venant en pharmacie d'officine déclare avoir utilisé au préalable des médicaments contenus dans l'armoire à pharmacie (44).

Ce travail nous a permis d'observer que pour certains individus, le recours à la pharmacie familiale semble être un moyen de revendiquer savoirs et compétences. Effectivement, sans forcément prôner l'automédication sous ce nom-là, un grand nombre d'enquêtés laisse percevoir une soif d'émancipation et de détachement de l'autorité des acteurs de soins primaires. Se pose alors la question de la place des acteurs de soins primaires dans la promotion de l'automédication.

Le médecin généraliste, considérant parfois son patient comme incompetent ou inconscient des risques liés à l'automédication, peut craindre un retard diagnostique, un diagnostic erroné, ou un mésusage médicamenteux. Bien que parfois réticent à cette pratique, il est pourtant un facilitateur de l'automédication, en acceptant de prescrire près de 90% des demandes de ses patients consultant pour un renouvellement (34), leur simplifiant ainsi l'accès à certains produits de soin. Même si les différentes définitions de l'automédication laissent penser qu'on ne peut parler d'« automédication » que si cette pratique s'effectue en l'absence du médecin, il apparaît pourtant clairement que le médecin généraliste figure parmi les principaux facilitateurs de l'automédication.

Ce travail nous a permis de prendre conscience que les produits que nous prescrivons en tant que médecins généralistes, sont en grande partie stockés dans les armoires à pharmacie et réutilisés par la suite de façon autonome. Les autres se trouvent provenir d'achats spontanés ou conseillés par le pharmacien d'officine. Le savoir profane se construit d'une part à partir de ses expériences personnelles antérieures (40) et d'autre part au contact du médecin généraliste et/ou du pharmacien, par les conseils et préconisations accompagnant la prescription et/ou la délivrance. Aussi, la prise en compte par les acteurs principaux des soins primaires des pratiques d'auto-soin et des représentations des patients, semble indispensable à l'établissement d'une relation de compréhension et de confiance réciproque.

# CONCLUSION

Cette enquête nous a permis de mieux comprendre la diversité des pratiques d'auto-soin par le recours aux pharmacies domestiques.

Cette pratique est courante et banalisée, bien que non recommandée par les autorités sanitaires. La composition de la pharmacie familiale rassemble des médicaments provenant de prescriptions médicales et d'autres achetés en officine, de façon autonome ou avec les conseils du pharmacien ou d'un proche. La pharmacie d'officine reste la première source d'approvisionnement de produits de soins, loin devant internet et les coopératives biologiques.

La pharmacie domestique reste accessible à tous, très rarement sécurisée. Cependant, une seule personne en est la responsable que ce soit pour l'approvisionnement, le rangement, le tri et la distribution, ce rôle étant le plus souvent investi par la femme.

Les lieux de stockage à domicile sont multiples et variés. Les produits sont conservés dans leurs boîtes avec la notice et organisés selon différentes logiques, le plus souvent triés par fréquence d'utilisation. Le traitement de fond est toujours mis à part, afin d'en faciliter la prise.

Les représentations contrastent avec les pratiques : globalement les enquêtés estiment qu'ils sont réticents à prendre des médicaments et qu'ils en possèdent peu. Pourtant, les pharmacies familiales visitées sont plutôt abondantes, aussi bien en diversité qu'en quantité. Elles contiennent pour la plupart des produits de différente nature : allopathique, homéopathique, compléments alimentaires et produits de phytothérapie.

Les produits à prescription médicale facultative les plus fréquemment retrouvés sont les antalgiques de palier 1 et les anti inflammatoires non stéroïdiens, utilisés de façon autonome pour des symptômes connus jugés bénins par les usagers. Les médicaments à prescription médicale obligatoire comme les antibiotiques, les antalgiques de palier 2 ou 3 et les psychotropes, ne sont pas consommés sans avis médical, identifiés comme potentiellement dangereux. Les pratiques d'auto-soin identifiées semblent limitées au degré de compétence des individus.

La connaissance par le médecin généraliste du contenu et des modalités de gestion de la pharmacie familiale, ainsi que la meilleure compréhension des pratiques et représentations de son patient, permettraient de tendre vers des pratiques d'automédication encore plus responsables et sécurisées.

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Fainzang S. Médicaments et société. Le patient, le médecin, et l'ordonnance. Presses Universitaires de France. 2001.
2. Fainzang S. La relation médecins-malades : information et mensonge. Presses Universitaires de France. 2006.
3. République française. Loi n° 2002-303 du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé [Internet]. Code de Santé Publique. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000227015>
4. République française. Décret n° 2008-641 du 30 juin 2008 relatif aux médicaments disponibles en accès direct dans les officines de pharmacie [Internet]. juin 30, 2008. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000019103892>
5. République française. Article L5111-1 [Internet]. Code de la santé publique juin 22, 2000. Disponible sur: [https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do;jsessionid=B1D23B7D535348255D6C5EED628F66A4.tpdila09v\\_1?idArticle=LEGIARTI000006689866&cidTexte=LEGITEXT000006072665&categorieLien=id&dateTexte=20070226](https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do;jsessionid=B1D23B7D535348255D6C5EED628F66A4.tpdila09v_1?idArticle=LEGIARTI000006689866&cidTexte=LEGITEXT000006072665&categorieLien=id&dateTexte=20070226)
6. Directive 2004/27/CE du Parlement européen et du Conseil du 31 mars 2004 modifiant la directive 2001/83/CE instituant un code communautaire relatif aux médicaments à usage humain (Texte présentant de l'intérêt pour l'EEE).
7. République française. Article L5132-6 [Internet]. Code de la santé publique juin 22, 2000. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?cidTexte=LEGITEXT000006072665&idArticle=LEGIARTI000006690133&dateTexte=&categorieLien=cid>
8. ANSM : L'AMM et le parcours du médicament [Internet]. Disponible sur: [http://ansm.sante.fr/Activites/Autorisations-de-Mise-sur-le-Marche-AMM/L-AMM-et-le-parcours-du-medicament/\(offset\)/0](http://ansm.sante.fr/Activites/Autorisations-de-Mise-sur-le-Marche-AMM/L-AMM-et-le-parcours-du-medicament/(offset)/0)
9. Haute Autorité de Santé - Le service médical rendu (SMR) et l'amélioration du service médical rendu (ASMR) [Internet]. Disponible sur: [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/r\\_1506267/fr/le-service-medical-rendu-smr-et-l-amelioration-du-service-medical-rendu-asmr](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/r_1506267/fr/le-service-medical-rendu-smr-et-l-amelioration-du-service-medical-rendu-asmr)
10. République française. Article L5122-6 [Internet]. Code de la santé publique juin 22, 2000. Disponible sur: <https://www.legifrance.gouv.fr/affichCodeArticle.do?cidTexte=LEGITEXT000006072665&idArticle=LEGIARTI000006689939&dateTexte=&categorieLien=cid>
11. Ministère de la santé et de la protection sociale. 2007. Rapport Coulomb et Baumelou. Situation de l'automédication en France et perspectives d'évolution : marché, comportements, positions des acteurs [Internet]. Disponible sur: <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/074000030/index.shtml>

12. Lecomte T. Chiffres de l'autoconsommation en France et à l'étranger. Actual Doss En Santé Publique. 27 juin 1999;(27):30-1.
13. Pouillard J. L'automédication. Rapport adopté lors de la session du Conseil national de l'Ordre des médecins [Internet]. 2001; Disponible sur: <https://www.conseil-national.medecin.fr/article/l-automedication-680>
14. Introduction de la perspective genre dans les programmes nationaux des médicaments essentiels: Relations de genre et médicaments: L'automédication [Internet]. [cité 31 mai 2016]. Disponible sur: <http://apps.who.int/medicinedocs/fr/d/Jh2966f/7.6.html>
15. Haute autorité de santé. Vers des patients acteurs de leur santé. Lettre de la HAS. 2010 Nov-Dec [Internet]. Disponible sur: [http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_990671/vers-des-patients-acteurs-de-leur-sante](http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_990671/vers-des-patients-acteurs-de-leur-sante)
16. Castel R. Les métamorphoses de la question sociale. Paris: Folio; 1999.
17. Projet AUTOMED (Automédication choisie ou subie) | ANR - Agence Nationale de la Recherche [Internet]. Disponible sur: <http://www.agence-nationale-recherche.fr/?Projet=ANR-12-DSSA-0003>
18. Le Hesran A-L. Santé et bien-être : observation et analyses de pratiques d'auto-soin [Internet]. Disponible sur: <https://automed.hypotheses.org/106>
19. Boutin A. La pharmacie familiale : Etat des lieux en 2006-2007 en Haute Garonne, à partir d'enquêtes auprès de 244 patients et de 52 médecins généralistes [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Rennes; 2007.
20. Bordenave H. Composition des armoires à pharmacie familiales : échantillon de 207 foyers de la région Aquitaine. Thérapie. avr 2012;67(2):01-7.
21. Bergot Le Floch A-L. Les pratiques d'automédication (Spécificité des psychotropes) : Analyse qualitative à partir d'entretiens sur les pharmacies familiales en pays messin [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Brest - Bretagne Occidentale; 2012.
22. Chategnier L. Focus sur la pharmacie familiale destinée aux enfants : enquête exploratoire auprès de 13 familles [Thèse d'exercice]. [France]: Université Jean Monnet (Saint-Etienne); 2014.
23. Guillaume S. La pharmacie familiale : étude à domicile de la pharmacie familiale de personnes âgées de plus de 65 ans en milieu rural et urbain [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Rennes; 2010.
24. Blanchet A, Gotman A. L'entretien. Armand Colin; 2010.
25. Lucas A-S. L'utilisation des journaux personnels pour établir un état des lieux de l'automédication auprès des habitants de Loire Atlantique et de Vendée : analyse de l'outil méthodologique et étude pilote [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Bordeaux II; 2013.
26. Kaufmann J-C. L'entretien compréhensif - L'enquête et ses méthodes. 3e édition. Paris: Armand Colin; 2011.

27. Huberman A-M, Miles M-B. Analyse des données qualitatives. Bruxelles: De Boeck; 1991.
28. Saldana J. The Coding Manual for Qualitative Researchers. Los Angeles: SAGE Publications; 2009.
29. Descheneaux F. Guide d'introduction au logiciel QSR NVivo 7. Association pour la recherche qualitative. Trois-Rivières; 2007.
30. Paillé P, Mucchielli A. L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales. Paris: Armand Colin; 2012.
31. Haxaire C, Brabant-Hamonic J, Cambon E, Rougeot E. « C'était pas comme une drogue si vous voulez, mais enfin » : appropriation de la notion de dépendance et opportunité des psychotropes à travers l'étude de pharmacies familiales dans une région rurale de Basse-Normandie. Paris: Editions Esprit; 1998.
32. Comité Consultatif National d'Ethique pour les Sciences de la Vie et de la Santé. Avis n°87 - Refus de traitement et autonomie de la personne [Internet]. 2005. Disponible sur: <http://www.ccne-ethique.fr/fr/publications/refus-de-traitement-et-autonomie-de-la-personne>
33. Molina N. L'Automédication. Presses universitaires de France; 1988. (Les Champs de la santé).
34. Huchet C. Les demandes de prescriptions supplémentaires au cours des consultations de renouvellement: enquête par observation directe auprès de médecins généralistes de Loire-Atlantique et Vendée [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Nantes. Unité de Formation et de Recherche de Médecine et des Techniques Médicales; 2015.
35. Pelisset-Vanhersecke A. Contenu des armoires à pharmacie et interactions médicamenteuses: étude descriptive chez des patients suivis par les réseaux de santé gérontologiques du Nord Pas de Calais [Thèse d'exercice]. [Lille, France]: Université du droit et de la santé; 2014.
36. Tronel Peyroz W. Automédication et pharmacie familiale : enquête en médecine générale [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Montpellier; 1999.
37. Collet C. Etude descriptive de 152 pharmacies familiales [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Bourgogne; 2004.
38. Boffetti T, Hericher A. La pharmacie familiale : un trésor méconnu ; étude chiffrée de son contenu et de son potentiel [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Grenoble; 1999.
39. Vinel V, Kessler-Bilthauer D, Voléry I, Kivits J, Christophe S, Lamongie L. Se soigner en zones rurales lorraines : trajectoires de soins, perceptions des territoires et obstacles à l'égalité de l'accès aux soins médicaux [Internet]. Maison des Sciences de l'Homme Lorraine; 2016 mai. Disponible sur: <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01316554>
40. Fainzang S. L'automédication ou les mirages de l'autonomie. Presses universitaires de France; 2012.
41. Villegoureux J. " Maux quotidiens, auto soins et automédication » : analyse des pratiques et des comportements à partir de journaux personnels de santé dans une population de Loire-Atlantique et Vendée [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Nantes. Unité de Formation et de Recherche de Médecine et des Techniques Médicales; 2016.

42. Queneau P. Automédication, autoprescription, autoconsommation. John Libbey Eurotext; 2000.
43. Autret E, Breart G, Jonville AP, Courcier S, Lassale C, Goehrs JM. Comparative efficacy and tolerance of ibuprofen syrup and acetaminophen syrup in children with pyrexia associated with infectious diseases and treated with antibiotics. *Eur J Clin Pharmacol.* 1994;46(3):197-201.
44. Haas C. L'automédication et la médication officinale. Etude quantitative des déterminants du choix des médicaments d'automédication : enquête par questionnaires au sein des officines des départements de Loire Atlantique et Vendée en 2013 [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Nantes. Unité de Formation et de Recherche de Médecine et des Techniques Médicales; 2014.



# ANNEXES

## Annexe 1 - GUIDE D'ENTRETIEN

### **Caractéristiques du patient (Anne Lise)**

- âge
- sexe
- situation familiale : célibataire / en couple / avec enfants / sans enfant
- catégorie socioprofessionnelle
- position géographique : rural / semi rural / urbain
- antécédents personnels : traitement de fond / non

### **1/ Emplacement de la pharmacie familiale + organisation interne**

A quel endroit stockez-vous vos médicaments ?

#### *Questions de relance :*

Comment cela se passe en pratique pour ranger vos médicaments ?

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous stockez ici et de cette façon vos médicaments ?

Parce que d'après vous c'est quoi une pharmacie bien rangée / gérée ?

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous ne mêlez pas votre traitement de fond aux autres médicaments ?

- en un seul endroit / plusieurs endroits (salle de bain, chambre, cuisine, ..)
- traitement de fond mêlé au stock / traitement de fond dans un endroit à part / utilisation du pilulier
- fermée à clé / accessible aux enfants
- organisé par classes de médicaments, par taille, par fréquence d'utilisation

Photo

(Êtes vous d'accord pour me montrer votre pharmacie familiale et pour que je la prenne en photo ?)

### **2/ Contenu de la pharmacie**

Y a t il un médicament en particulier que vous avez toujours dans votre armoire à pharmacie ?

#### *Questions de relance :*

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous ne conservez pas les notices / emballages / ordonnances ?

- emballages conservés / médicament seul
- ordonnances conservées / non conservées
- notices associées / médicament seul
- périmés / encore consommables
- génériques / non substituables
- présence d' « alicaments » avec les médicaments / non

### **3/ Gestion du stock**

Comment cela se passe en pratique quand vous n'avez plus de médicament ?

#### *Questions de relance :*

Racontez-moi la dernière fois que vous avez rangé un médicament dans cette armoire pharmacie ?

Quelles sont, d'après vous, les raisons pour lesquelles vous gardez ces médicaments ?

Que sait votre médecin de ce stock de médicament ?

Quelles sont les difficultés que vous avez pu rencontrer au moment de faire le tri dans votre pharmacie ?

- une seule personne gère le stock (le référent) / la distribution
- conduite tenue s'il manque un traitement
- origines du stock
- fréquence du tri de la pharmacie familiale / réacheminement des médicaments en excès à la pharmacie

#### **4/ Provenance du médicament**

Selon vous, d'où proviennent les produits / médicaments présents ici ?

*Questions de relance :*

Que pensez-vous personnellement de l'accès libre et sans ordonnance de certains médicaments en pharmacie?

Quelles seraient vos craintes et hésitations à acheter des traitements ou compléments alimentaires ou huiles essentielles sur internet ou en grande surface ou en biocoop ?

Dans quelles mesures diriez-vous que l'aspect financier entre en compte dans vos achats ?

- sur ordonnance / sans ordonnance over the counter OTC
- dans le parcours de soins / hors PDS
- si obtenu sur ordonnance : prescrit par médecin traitant / autre spécialiste
- si obtenu sans ordonnance : au comptoir / sur internet / en grande surface / par une connaissance (échange de boîtes, conseils donnés)

#### **5/ Prise médicamenteuse au cours d'un épisode aigu**

Comment cela se passe en pratique quand vous ou votre entourage présentez une maladie aiguë ou bénigne?

*Questions de relance :*

Racontez-moi la dernière fois que vous êtes venu chercher un produit dans votre pharmacie ?

Quels effets attendiez-vous alors de ce médicament ?

Quelles craintes et hésitations avez-vous avant d'utiliser un produit de votre armoire à pharmacie?

Quelles sont les limites que vous vous fixez avant de demander conseil à un pharmacien - avant de consulter un médecin ?

- à quel moment
- pour quel symptôme / maladie / mal être / gêne (maladie bénigne, connue)
- quel effet attendu (soulagement / bien être / apaisement / coup de boost)
- lecture de la notice avant prise médicamenteuse
- connaissance et reconnaissance des effets secondaires
- prise en compte de la date de péremption
- appel du médecin / conseil en pharmacie préalable à la prise du traitement / prise médicamenteuse autonome (soin immédiat, accès facile et rapide, délai d'attente trop long avant de voir médecin)
- entourage familial dans le domaine médical ou paramédical

## Annexe 2 - ENTRETIENS RETRANSCRITS

### ENTRETIEN 1 - DURÉE DE L'ENTRETIEN 00:35:25

Anne Lise : Donc Géraldine, elle est là parce qu'elle est étudiante aussi, elle travaille sur la question des pharmacies familiales. Donc, je la laisse faire sa petite partie d'entretien, sur notamment ce tiroir que vous nous avez montré, elle a peut être des petites questions à poser sur les médicaments que vous avez ici, en fait. Donc vous pouvez participer tous les deux...

**Est ce que vous seriez d'accord donc pour qu'on regarde ce qu'il y a dedans ?**

Oui et j'ai ma, j'ai l'ordonnance si vous voulez...

**Vous avez votre ordonnance, votre ordonnance vous la rangez où?**

Dans mon sac.

*Son conjoint : Et moi, les miens ils sont là.*

**Vous, vous avez une autre place pour vos médicaments ?**

*Son conjoint : Ah bah oui, moi j'en ai moins, trois. (Il me sort une boîte de Domperidone). Ah oui mais non, ça ça n'a rien à voir...ça c'est mon truc de ma... comment.*

**Donc vous, vous n'avez pas de pilulier ?**

*Son conjoint : Non.*

**Et vous vous servez directement dans les boîtes pour votre traitement, tous les jours vous piochez dans chaque boîte ?**

*Son conjoint : Ouais, ouais.*

**OK. Vous avez gardé les notices avec ?**

*Son conjoint : Oui, c'est là, c'est la même ordonnance. En fait j'en ai même plusieurs parce que les deux médecins m'en font alors, c'est la même...*

**Ils vous font la même, d'accord. Et donc vous allez les voir régulièrement ? Ils vous font le traitement pour combien de temps ?**

*Son conjoint : La dernière, il avait marqué 15 jours.*

**Tous les 15 jours, vous allez voir le Dr C. ?**

*Son conjoint : Oui, là il... là il... Je devais aller le voir le 31, mais je vais y aller avant parce que... (...) Voilà, normalement je vais le voir...*

**Et donc vous, vous gardez votre ordonnance dans votre sac ?** (m'adressant à M., qui nous interrompt et me tend ses ordonnances)

Oui, parce que comment, comment... elle va être renouvelée voyez, tous les 3 mois, tous les 3 mois. Tous les 3 mois, je vais voir le médecin de La Roche.

**Ah oui, vous allez auprès du Dr. G. Ah oui, vous n'avez pas le même médecin traitant.** [sous-entendu tous les deux]

Bah oui, il ne s'entendait pas avec (en parlant de B)...Mais moi je vais changer parce que je la trouve un petit peu... euh... elle est contre plein de choses, contre l'opération que j'ai eu pour l'estomac... Puis ça, c'est l'ordonnance du podologue, ça ne vous intéresse pas ? Je me fais soigner les ongles.

**Vous gardez toutes vos ordonnances ensemble ?**

Oui.

**Et tous vos traitements sont dans votre tiroir ?**

Et ça, c'est les sondes que je prends.

**D'accord. Que vous stockez dans le tiroir avec vos médicaments ?**

Oui ils sont là... Ça c'est mon bordel ça. Le pilulier il est là.

**Le pilulier, qui est-ce qui le fait ?**

C'est moi.

**C'est vous-même qui le faites ? Au début de la semaine ?**

Ça dépend, quand il n'y en a plus, hein. Parce que quelques fois il m'arrive d'oublier un, un comment, une prise... Là je complète. Sinon autrement, oui c'est moi qui le fait.

**D'accord, OK. Et donc qui est ce qui gère ce stock que vous avez là ?**

C'est moi.

**C'est vous. On peut regarder ? Vous seriez d'accord pour que je prenne une photo ou pas ?**

Bah c'est le bordel hein...

**C'est le bordel (rires). Vous vous y retrouvez ?**

Oui oui, là j'ai tous mes médicaments que je prends, que je mets dans le pilulier, c'est à dire euh Crestor® Metformine, Clopidrel [Clopidogrel], Perinpril [Perindopril] et puis Nevitol [Nebivolol].

**D'accord, donc vous les laissez dans les boîtes, vous créez votre pilulier au début de chaque semaine...**

Oui, quand je vois que ça manque bah je vais directement chez le pharmacien et comme il me connaît, que, qu'il m'a vu,

il me fait l'avance d'une boîte.

**D'accord, donc ça vous arrive de ne plus avoir d'ordonnance valable et d'aller vous faire dépanner auprès de votre pharmacien ?**

Oui mais c'est rare! Parce que je prends... là c'est, comme il y avait la grève, je ne voulais pas... trop y aller là. Puis, mais je vais y aller sans doute la semaine prochaine parce que il y aura une prise de sang à faire, comme je vais aller au CHU pour euh une éventuelle opération pour mon sphincter artificiel... Qu'ils ont été obligé de me le retirer deux fois parce que, une infection importante... Ouais, ils ont tout retiré alors j'ai mis une pince... pénienne. Mais que j'ai prise ailleurs, qui n'est pas remboursée. Ça pèse six grammes et ça vaut 85 euros ! Que je mets régulièrement parce que j'ai des pertes.

**Et donc cette pince elle est valable combien de temps ?**

Bah là elle devrait être changée parce que bon même si on se lave, ça jaunit... C'est un monsieur qui a eu le même problème et qui les vend... qui est à... en Bretagne à coté de Sarzeau et puis c'est lui qui me les a vendues.

**Et vous allez jusque là bas pour vous les...?**

Bah, sa mère (en montrant son conjoint) a un terrain, alors on passait en vacances là bas, on avait une caravane. Puis là on a racheté un camping-car pour voyager. Je vieillis, j'aimerais voir un petit peu ce qui se passe ailleurs... en France hein ! Donc on va là bas, et c'est sa mère et sa sœur qui avaient été chercher les pinces. Mais bon, c'est pas efficace à 100 %.

**Et c'est des choses que vous ne pouvez pas vous fournir ailleurs que là bas ?**

Bah j'aimerais mieux que ce soit disponible en pharmacie, que ce soit remboursé, parce que ça me permettrait d'en avoir...euh plus souvent.

*Son conjoint : Si, la Sécu elle t'en avait donné une mais c'est parce que...*

Non, c'était au CHU. Ils avaient une espèce de pince en fer, là, c'était une torture. J'ai pas pu la garder...

**Et comment vous aviez trouvé cette nouvelle pince ?**

C'est le Pr B. qui m'avait dit « Monsieur M. il y a un de mes anciens patients qui a... » C'est allemand comme truc hein, en France on n'est peut être pas capable de faire ça, enfin... Et il m'a dit « ça pourrait vous convenir ». Donc euh, je fais le truc et puis je lui dis bon on va essayer et puis effectivement, ça m'a aidé quand même. Mais je suis... je mets des protections parce que c'est pas suffisant. Alors donc, il y avait ce ce sphincter artificiel, j'ai eu des brickers, plusieurs, mais ça ne tenait pas ou ça se, ça se ça s'infectait, tout ça... Enfin bref, donc ils m'ont posé ça mais ça n'a pas marché. Alors au début oui, puis après infection... euh... une grosseur importante, tout ça, enfin bref. Alors ils ont retiré une fois, ils en ont remis un, puis c'est reparti encore... et puis ça a tellement été touché que c'est fatigué. Alors là, le 6 je vais voir s'ils peuvent me faire euh... Je vois le Dr L. qui est le spécialiste de la pose des sphincters et il va me dire...

**...S'il y a possibilité de réopérer finalement ?**

Oui, j'aimerais mieux... pour euh... mon équilibre. Là, j'ai eu des machins, des trucs, mais là c'est gênant... (Silence.)

**Alors, je vais photographier votre pharmacie. Est-ce-que vous avez un autre endroit dans la maison ou vous avez d'autres médicaments?**

Non.

**Nulle part ailleurs ? Dans la cuisine ? Dans la salle de bain ?**

Ah non non, j'ai mes petits enfants mais ils savent qu'ils n'ont pas le droit d'ouvrir le tiroir.

**Vous leur avez signalé ? Ils savent qu'ici... Oui, parce qu'ils ont 7 ans vous disiez ?**

Ouais ouais, ça bouge hein...

**Et donc ils savent que vous avez ça là, et qu'ils n'ont pas le droit d'y toucher... Est ce que parfois ça vous arrive quand vos petits enfants sont avec vous d'avoir besoin de les soigner ?**

Non... j'ai un petit peu de... j'ai un, une solution pour les bobos... tout est dans mon machin là... Tout est ici en fait, vous avez le coton, de l'huile d'amande douce. Oui, et puis j'ai pris ça mais ça coûte « la peau du cul », pour les pieds secs...

**C'est quelque chose que vous avez acheté en pharmacie ?**

Oui.

**Sur des conseils du pharmacien ?**

Non, de la pédicure. Comme je suis, comment, diabétique, j'ai droit à six passages chez le pédicure remboursés. Bon, je savais pas mais c'est le médecin qui m'a dit « Monsieur M. vous avez droit à ça ». Parce que j'ai des problèmes de... d'ongles, de mycose, donc j'y vais. Et puis c'est très long parce que là ça fait un an et puis...

**...Et puis ça ne guérit pas ?**

Non, ça ne guérit pas. Et puis je me passe un vernis tous les soirs là, qui est là.

**Que vous avez aussi. Ah bah très bien. Et qui s'appelle Ciclopirox, d'accord.**

Oui et puis ça, ça c'est pas... c'est une essence de lavande, mais c'est pour y mettre quelques gouttes, sur le... le... l'aspirateur, comme ça ça sent bon !

**Sur votre aspirateur ? Donc qui n'a rien à voir avec votre santé ?!**

Sur le filtre, oui, pour que ça sente pas la poussière, voila ce que je voulais dire.

**D'accord, et donc ça vous le stockez avec euh pour y penser...Le Contramal® 50, c'est quelque chose que vous prenez au quotidien, qui est dans votre pilulier ?**

Non, ça je ne le prends plus.

**D'accord, ça c'est des traitements que vous avez pu déjà avoir auparavant...**

Oui, il faut que je fasse un tri parce que y a peut être des trucs à jeter. Alors le Kardegic® là, je le prends à chaque fois que je me fais opérer. Donc j'arrête le Plavix® pendant euh 3 ou 4 jours avant l'opération et 3 à 4 jours après, et je le remplace par le Kardegic®.

**D'accord, et qui c'est qui vous avait donné ce conseil là ?**

Ha bah c'est euh, c'est l'anesthésiste.

**Ah l'anesthésiste... Et donc ça vous en avez toujours dans votre tiroir ?**

Non mais bon euh, comment, je le garde là parce qu'il n'est pas périmé et puis on va prendre, euh je vais prendre trois ou quatre sachets avant l'opération.

**D'accord et c'est vous qui gérez vous même ce petit...?**

Ah bah il faut une ordonnance, non ils me le notent un peu, parce que je suis une tête de linotte un peu, hein...

**D'accord, ils vous font une ordonnance.**

Ah ouais ouais ouais. Et puis de toute façon j'ai l'habitude hein de ça, et puis je leur parle de la douleur aussi parce que je supporte pas... ça se passe mal à chaque fois qui mettent l'anesthésie.

**Et ça c'est pour la douleur justement ? (en montrant le Contramal®)**

Bah je sais plus,

**Vous savez plus ? Et ça c'est pas écrit dessus... Vous vous rappelez qui a écrit « quatre fois par jour » ?**

Non, sans doute le pharmacien.

**Sans doute le pharmacien au moment où vous l'avez euh pris à la pharmacie, d'accord. Donc le Kardegic® ne fait pas partie de votre traitement de fond mais vous le prenez avant les... avant les opérations. Perindopril, ça, ça fait partie de votre ordonnance, donc vous en complétez le pilulier, Clopidogrel ça fait partie de votre ordonnance aussi, le Nebivolol c'est la même chose, il est dans votre traitement.**

Oui oui.

**Ça c'est le même, ça c'est le même, d'accord (en prenant la Metformine)**

Le vieux est dessus et puis le neuf est dessous.

**Ah bah je vous les ai dérangés...**

C'est pas grave.

**La Metformine c'est quelque chose que vous avez aussi au quotidien ?**

Trois fois par jour.

**Et le Crestor®, ça doit être Rosuvastatine...que vous prenez tous les jours. Donc vous avez là sur le côté tous ceux que vous prenez au quotidien...**

Oui.

**Et vous complétez le pilulier avec. Après, qu'est ce que vous avez... le Pivalone®.**

Çà c'est pour les pieds.

**Ah, bah suspension nasale il y a écrit...**

Ah bah non alors, c'est pas pour les pieds !

**Amycor® crème, c'est peut être celle là que vous avez pour les pieds ? Que vous utilisez tous les jours également ?**

Non non, depuis que j'ai le vernis tout ça j'ai arrêté, j'ai pas... Ça c'est un crayon que j'avais acheté avant mais directement au pharmacien, mais euh... bon c'est pas efficace, hein.

**Le pédicure vous en a dit quelques mots ?**

Non, maintenant c'est le vernis, mais bon c'est « chiant » parce que c'est un tout petit pinceau, la bouteille est grande comme ça, là y a quoi, y a trois millilitres dedans.

**Dans ce petit, 4 mL. Ah oui en effet, c'est tout petit.**

Et ça, ça coûte euh... 10 euros.

**Et ça, c'est des choses qui vous sont remboursées ?**

Non, non très peu.

**Qu'est ce que vous dites des génériques, qu'est ce que vous en pensez ?**

Ah, moi je trouve ça très bien. Bah ils sont tous en génériques.

**Oui, ils sont tous en génériques vos traitements, d'accord. Le médecin vous les prescrit tous en générique ?**

Ah y a longtemps, je crois que c'est depuis le début que ça existe, hein. Parce que moi, j'ai jamais été malade hein, je suis tombé malade en 2007. Et les problèmes se sont enchaînés. A l'époque je faisais 140 kg. Mais euh, j'arrêtais puis bon je suis tombé dans le jardin. J'ai fait une crise cardiaque et là ils m'ont posé des stents, ils m'ont fait des analyses, et puis ils ont vu que, je suis resté pour le cancer, pour le euh...

**Avant ça, vous n'aviez aucun traitement au quotidien ?**

Non, je mangeais bien, j'ai jamais été un gros buveur, mais enfin je mangeais bien. Le soir, des trucs pas possible, des trucs pas possible...

**Vous même, vous vous rendiez compte que ce n'était pas possible ?**

Ah ouais, et bon la viande me coûtait un peu moins cher parce que j'étais boucher. Mais disons que je mangeais

beaucoup trop, hein je mangeais... Ça va vous paraître énorme... mais 400 ou 500 grammes d'entrecôte le soir, ça ne me gênait pas. Avec un morceau de beurre puis, puis une feuille de salade.

**C'était la viande avant tout, du fait de votre métier aussi ?**

Ouais mais enfin bon, c'est pas bien.

**Et donc c'est ces événements là qui vous ont fait euh changer vos habitudes ?**

Bah disons que là quand j'ai commencé à rendre du sang en allant aux toilettes, je me suis inquiété hein. Donc j'ai été au, on m'a envoyé à la clinique, rue Paul Bellamy là, euh, comment qu'elle s'appelle ?

**St Augustin ?**

C'est ça. Et puis là, ils ont vu que j'avais quelques... euh... quelques euh... saloperies sur la vessie. Alors donc j'ai été opéré puis après j'ai eu un traitement à base de... comme le BCG, un liquide qu'on vous institue... Des instillations. J'allais toutes les semaines, mais alors quand je ressortais de là dedans au bout d'une demie heure j'étais comme ça, de la fièvre, et puis le lendemain il fallait se lever à 4 heures pour aller travailler hein... Bon, j'ai arrêté le truc peut être trop tôt et puis bon c'est revenu puis après ils ont été obligé de m'enlever...

*Son conjoint : Oui mais quand tu faisais tes instillations tu ne travaillais plus déjà...*

Si ! Bah je travaillais B. puisque j'étais encore au comment... encore au... à St Philbert de Grandlieu, je suis sûr. Je te parle d'avant, c'était déjà des trucs... quand même ! Et puis après, bon, j'ai changé de, j'ai voulu changer d'hôpital, je suis allé au CHU. Là, ils ont dit, faut enlever, faut enlever la vessie. Ils m'ont aussi enlevé la prostate, pourquoi, je ne sais pas. Et après bon le problème c'est que c'est devenu difficile. J'ai du mal...

**Vous n'avez pas été assez bien averti des effets de la chirurgie ?**

Non non, et puis vous savez dès qu'on touche à cette partie là, y a plus d'érection, y a plus rien du tout...

**Mmmh et ça on ne vous avait pas dit ?**

Ah non non non. Alors après, j'ai tellement insisté pour avoir une vie normale à ce niveau là, ils m'ont fait des des, une sorte de piqûre dans la verge.

**C'était à vous même de les faire ?**

Oui, on se pique la verge et bon, soit disant que ça fait de l'effet... Alors j'ai fait une petite hémorragie et là j'ai dit, j'arrête tout ça. Et je vois mon beau frère qui été opéré dans une clinique, euh à la sortie de Nantes là, il a pas eu tous ces problèmes là. Ils n'ont pas touché à certains nerfs sans doute, je ne sais pas, ou certains vaisseaux, puisque bon, ça a marché pour lui et ça marche encore. Et il a mon âge...

**Ça, vous avez pu en parler finalement à... au médecin ?**

Le Pr B m'a dit comme ça, il était peut être de mauvaise humeur ce jour là, il m'a dit « Vous savez Monsieur M... »...il m'a fait comprendre que je commençais à faire partie des vieux cons. C'était pas... enfin ça ne paraissait pas important... peut être pour lui, enfin je ne sais pas... Pour moi si, ça l'a été parce que je reste quand même avec le désir quelques fois. Comme tout le monde. Et c'est pas... c'est pas facile.

**Il ne s'est pas montré du tout compréhensif par rapport à ça ?**

Non. (Silence.) Même encore maintenant j'ai du mal, hein.

**Et vous n'avez pas de traitement donc pour ça actuellement ?**

Bah non parce que j'en ai parlé à droite à gauche, j'ai été vu par une euh...qu'est bien gentille mais enfin bon, à part m'écouter, y avait pas de solution. D'ailleurs je leur ai dit, hein. Mais bon à partir d'aujourd'hui ce sera comme ça. Parce que finalement, on a parlé, elle a perdu du temps et puis moi aussi, et puis y a pas eu de solution. A la fin elle m'a dit, bah faudrait peut être voir votre cardiologue, parce que c'est elle qui décidera.

**Mmmh, difficile de trouver le lien avec le cardiologue...**

Non, enfin... J'ai rien contre eux... Mais c'est pas facile de parler de ces trucs là. (Silence.)

**Vous seriez plus à l'aise avec un homme à ce moment là ?**

Je sais pas, je sais pas, puisque je vous en parle. Je sais pas, mais bon, quelques fois c'est pas facile.

**Oui, oui ça peut se comprendre...**

Donc voilà, on en était où ?

**On en était... on était en train de faire le tour. Donc ça c'était votre vernis pour les pieds et après donc vous avez un bon stock de Paracétamol (seize boîtes au fond du tiroir).**

Oui, parce que quand j'ai des problèmes de... de reins, de maux de tête ou de choses comme ça, j'en prends.

**D'accord ça c'est vous même qui vous dites...**

Bah je vous dis, quand j'ai mal hein surtout...Il y a des nuits où je me lève... Euh je fais attention avant de me coucher. Je dors peu, hein, je me lève tout ça, parce que j'ai toujours des fuites, hein, on a changé de matelas quand même. Et puis je ne veux pas le déranger (en parlant de son conjoint) et euh, je me lève, j'ai mal aux reins, et je prends des médicaments.

**Et vous prenez à ce moment là le Paracétamol?**

Voilà. Un gramme.

**D'accord. Et vous vous dites à un moment, j'attends quand même de voir si j'ai vraiment mal, ou est ce que..?**

Ah, les périodes où j'avais vraiment très très mal, y avait pas grand-chose à faire à part... Quand je suis allé en... en... en... merde comment ça s'appelle ? Quand il y a une opération assez importante où on vous met en... réanimation après c'est ça ?

**Oui, ça peut arriver, oui.**

Et quand je suis sorti j'avais encore un peu trop mal donc j'avais de la... la pompe à morphine c'est bien ça.

**Ah oui, vous aviez de la morphine...**

Oui, ça soulage quand même.

**Vous avez déjà pris de la morphine après à la maison ou vous n'avez jamais eu ces traitements là chez vous ?**

(...)

Non, seulement on me disait « on va vous faire ça, ça, ça ». Bon c'était bien expliqué, hein, c'était bien mais bon ça me shootait un petit peu, je voyais des chiffres, enfin est-ce que c'était ça je ne sais pas. Mais euh, bah c'est efficace parce que je n'ai pas souffert. Mais là quand ça s'est bouché et puis qu'il n'y avait personne, euh là, j'étais, je me tordais dans le lit. Elle était peut être débordée mais...

**Donc vous étiez hospitalisé à ce moment là, mais vous n'aviez pas de personnel... ?**

Ah, y avait peut être des urgences plus graves que moi, je ne suis pas le centre du monde. Mais j'aurais bien voulu... Parce que dès qu'elle est arrivée bon, c'est parti comme un geyser, voyez, puis après soulagement hein, je l'aurais embrassée !

**Si ça avait pu être fait un petit peu plus tôt, vous auriez été encore plus satisfait...**

D'autres fois c'était, euh, des douleurs de reins.

**Et pour des douleurs de reins donc vous prenez du Paracétamol, et le Paracétamol il est sur votre ordonnance ?**

Oui.

**Ils vous ont prescrit un matin midi et soir pendant trois mois, donc ça fait quand même un certain nombre de boîtes... quand vous allez à la pharmacie on vous donne tout pour un mois ?**

Ah mais je ne les prends pas tout le temps !

**Vous ne les prenez pas tout le temps ?**

Non non, la semaine dernière j'y suis allé... bah j'en ai pas pris hein. Je... je ne suis pas le genre de mec à stocker pour stocker.

**Oui, comment est-ce que vous gérez ça ? Vous regardez avant d'aller à la pharmacie, vous regardez ce qu'il vous reste ?**

Ah oui, parce que comme je fais mon pilulier pour euh... huit jours bon bah je sais quand il en reste. Donc quelques fois j'dis merde, je pensais qu'il m'en restait plus, ça m'est arrivé le Nebitol là.

**Nebivolol ?**

Oui c'est ça, ça m'est arrivé, hein parce que c'est des petites quantités, alors là je le prends, puis ça aussi ça m'arrive aussi. Et puis vous voyez là c'est plein et puis il en reste encore.

**Globalement, vous arrivez à caler tous vos traitements, il n'y a pas de boîte de décalage ?**

Non.

**Vous avez des traitements qui sont tous pour trente jours ?**

Oui. Et là je vois pour la Metformine, la quantité est beaucoup plus importante, vous voyez. Parce que j'en prends trois par jour.

**D'accord, alors que celui là vous n'allez en prendre qu'un.**

Un le matin. Mais c'est des petites quantités alors quelques fois ça passe à l'as, je me dis merde il n'en reste plus que deux. Parce que j'aime bien avoir au moins un pilulier d'avance.

**D'accord. Donc vous anticipez au moins une semaine à l'avance ?**

Ah oui, quand je pars au CHU, je pars avec mes médicaments.

**D'accord. Vous emmenez ça, dès que vous partez vous avez votre boîte ?**

Oui, mais ça coûte quinze euros ces merdes là.

**Mais elle vous convient pour le moment ?**

Bon, je vais en changer, on fait les vides greniers avec mon chef là, mais je ne trouve pas de pilulier. (Rires).

**Vous ne trouvez pas ça en brocante ?**

Non.

**C'est des choses que vous pensez pouvoir acheter où, autrement ?**

Bah je le prends à la pharmacie.

**A la pharmacie. Vous avez déjà pensé à acheter des produits sur internet, des produits concernant votre santé ?**

Non non parce que, j'ai pas confiance. La seule chose qu'on a faite et encore c'est ma fille qui a posté le truc là, on a acheté un four multifonction. Ça s'appelle comment B. le truc là qu'on achète sur internet... pour le... l'électroménager Cdiscount. C'est le seul truc qu'on achète sinon on va en magasin on achète directement auprès du vendeur.

**Donc que ce soit, pour tout, que ce soit dans votre vie quotidienne, pour la santé, vous n'aimez pas ?**

Ah bah c'est une autre génération. Moi j'essaie de bien voir les gens, de bien discuter avec les gens. Si il y a un truc qui convient pas... Là, on a acheté de la tapisserie. La dame qu'on a vu, elle nous a sauté dessus, moi j'ai dit on va voir ailleurs, hein.

**Mmmh. C'est la façon dont elle vous a abordé qui ne vous a pas plu ?**

Ah ouais. Et puis on va retourner chez elle parce que finalement on ne lui a pas acheté mais bon on va retourner chez elle, on va tout refaire, là ça fait 10 ans. Donc la maison, là elle est fatiguée.

**Donc c'est les conseils qu'on vous donne que vous appréciez en direct ?**

Oui oui oui c'est mieux je trouve. Et puis la restauration c'est pareil, hein. J'aime bien avoir le petit serveur...

**Oui, qui vient vous conseiller sur ses produits...**

Et puis mon métier a changé aussi. (...) Moi j'aimais bien couper le steak devant le client. Maintenant c'est des pièces sous vide tout ça, y a pas de maturation. C'est plus le métier de boucher hein! C'est le profit, la rentabilité, mais bon...

**Et là, vous ne travaillez plus ?**

Non, je suis en retraite depuis... euh... j'ai arrêté de travailler, je suis tombé malade en 2007. Et après j'ai jamais repris. J'étais tombé sur un jeune con qui m'avait posé problème, il a ... la baraque, pas de respect. Je suis jeune, je suis beau, alors bon. Fallait qu'on parte. Donc euh après j'ai pas repris, j'étais opération sur opération. J'ai dû en avoir 14 ou 15 à mon actif depuis 2007, même plus que ça, hein B ? Je dirais une vingtaine.

**Et donc votre médecin traitant il est ici, par contre tous les spécialistes qui vous suivent sont sur Nantes ?**

Oui. C'est que les médecins du CHU. Nord, nord et puis le centre.

*Son conjoint : Et puis les grands brûlés aussi.*

Ah oui, aux grands brûlés aussi. Parce que comme j'avais, euh, j'ai eu droit à de la chirurgie esthétique. Et remboursé, parce que c'était retombé vous voyez.

**Suite à la perte de poids ?**

Oui. (Silence.)

**Alors je vais prendre une petite photo... Et vous vous avez toutes vos... Quand vous parliez de vos sondes, elles sont ici aussi ?**

Oui, elles sont dans la salle de bain près de l'évier.

**Vous êtes d'accord pour qu'on aille voir ?**

Ah bah si vous voulez oui !

**Donc vous avez ici vos comprimés et tout ce qui est sonde c'est au niveau de la salle de bain ?**

Ah bah c'est une boîte, si vous voulez...venez. Elles sont là.

**D'accord, donc les boîtes que vous glissez ici, on va les prendre en photo également, contre le mur c'est bien ça.**

Oui, parce que quand... Je me lave les mains avant, je vais là, je mets le produit, et puis je prends ma sonde et puis les toilettes sont là... Parce que c'est une vieille maison, hein. Donc les toilettes sont là vous voyez. Puis après je me relave les mains ici.

**D'accord, donc c'est pour une question pratique et organisation...**

Et d'hygiène aussi, hein !

**Est ce que votre médecin est au courant que vous avez ce stock comme ça ici ?**

Ah oui, parce qu'elle fait... Là, c'est l'ordonnance du CHU mais euh... le renouvellement elle sait bien.

**Et donc vous vous lui dites « il me reste tant... » ?**

Bah je vais la voir... maintenant c'est des cartons complets, c'est à dire qu'il doit y avoir quatre ou cinq boîtes dedans donc que je mets dans la petite maison qu'on a à côté où on met notre rangement, puis je ramène un ou deux cartons que vous avez vu là. Quand on arrive euh... bon là, je ne le fais pas parce qu'il m'a dit « Monsieur M. faut absolument uriner par sondage ». Mais je ne le fais pas tout le temps, je le fais en poussant aussi. Il m'a dit que c'était déconseillé comme j'avais fait plusieurs infections vaut mieux que ce soit comme ça. Mais c'est pas facile, hein. J'ai eu une sténose plusieurs fois, c'est à dire que ça se bouche, puis là ça me fait mal. Alors j'enfile ce truc là en fait. Alors j'ai un petit peu d'hésitation puis des fois je me dis « Oh, je vais m'asseoir sur les toilettes » et puis je fais pipi comme ça. Mais je suis obligé de forcer comme un malade alors que quand vous mettez la sonde, tac ça part tout seul mais ça me fait mal...

**Mais c'est le passage de la sonde qui ne doit pas être très agréable...**

Ah bah ça s'est bouché une, deux fois, j'ai été opéré aussi de ça, mais j'ai l'impression que ça repousse. Parce que c'est un morceau d'intestin qu'il a mit.

**Et ça ils ont fait des contrôles pour vérifier que ça ne repousse pas, comme vous dites ?**

Bah je, j'ai passé des échographies et puis des... des... avec une sonde et une caméra. (...) Mais il m'a dit bon on va continuer comme ça pour le moment.

**OK et donc vous allez voir au prochain rendez vous s'il y a des solutions... ?**

Bah la solution, j'aimerais bien qu'ils me remettent un sphincter. Quelque chose qui empêche d'être gêné. Pour que je sois comme tout le monde, hein. (...) Je me rappelle quand j'étais plus jeune, on avait une petite grand-mère qui venait au magasin, et puis on se foutait d'elle parce qu'elle sentait la pisse. On rigolait... mais quand j'y pense maintenant, elle est là-haut et c'est elle qui doit rigoler. Parce que c'est pas marrant, hein. Bon, elle, c'était peut être par manque d'hygiène, mais elle sentait. Mais moi c'est ma hantise, hein, de sentir.

**Mmmh, donc vous faites attention par rapport à ça.**

Donc voilà, je pense que vous avez tout vu.

**Très bien. Euh, quand vous dites « il faudrait que je trie », régulièrement vous regardez si vous avez des médicaments périmés ?**

Oui, s'ils sont périmés je les ramène au pharmacien et puis c'est tout. Là je vois que celui là je ne m'en sert plus donc je ne vais pas le garder...

**Et il peut arriver que vous ayez des médicaments qui ne vous servent plus mais qui ne sont pas périmés, vous les**



### **ramenez ?**

Pas systématiquement, des fois j'oublie. Là, j'avais du... comment, un truc pour la douleur aussi, mais ça ne me convenait pas. Je préfère le Paracétamol, c'est moins fort je pense déjà, et j'ai pas de d'effets secondaires, de... quand je conduis, un petit peu d'inattention... Quand je l'avais là, j'ai eu droit à un grand coup de klaxon une fois. Bah, j'étais un petit peu perdu. Et je suis sûr que c'est à cause de ça. Extrin ou quelque chose comme ça. Regardez, j'ai deux trois boîtes là que je dois jeter...

### **C'est le stock que vous devez rendre ?**

Tramadol

*Son conjoint : C'est ça qu'est fort !*

Non, c'était l'Extrin [Ixprim® ?], c'est pas ça ?

### **Et ça, c'est des boîtes donc que vous avez en plus ?**

Que j'avais en... quand je n'avais pas le Paracétamol, c'est ce qu'ils m'avaient donné au CHU. Alors j'ai continué à en prendre, mais ça ne me convient pas donc j'ai arrêté, puis bon, j'ai pas... j'ai pas jeté les boîtes.

*Son conjoint : faudrait que tu les rendes à...*

Oui, c'est ce que je vais faire.

### **Vous avez quoi d'autre comme boîtes de ce genre là que vous n'utilisez plus ?**

C'est tout.

### **Donc ce sont les deux seules boîtes que vous n'avez plus, que vous n'utilisez pas ? La dernière fois que vous avez pris un Paracétamol, vous vous rappelez pour quelle raison c'était ?**

Bah parce que j'avais mal aux reins, c'était il y a 2 jours. A deux heures du matin, je me suis levé parce que j'avais mal... Et puis ça commençait, je sens quand ça fuit un peu. Alors je me lève en vitesse, ça me réveille d'ailleurs ! Vu que je ne prends rien pour dormir... Bon, après je me lève puis je prends un café puis je ne me rendors pas, je regarde la télé, puis au petit matin, comme tout le monde, je m'endors un peu. (Silence.) Donc voilà.

### **Et bien écoutez, je crois qu'on a fait le tour...**

Alors celle qui me suit mais ça fait longtemps qu'on ne s'est pas c'est le Dr P. c'est une femme, en endocrinologie et Pr tournesol c'est Monsieur Pr K. du CHU nord. Mais elle, j'ai arrêté de la voir parce qu'elle m'a dit qu'il fallait que j'aille voir un psy.

### **Elle vous a dit ça pour quelle raison ?**

Elle m'a dit conseillé d'aller voir un psy, j'ai pas trop apprécié...

### **Donc vous n'avez plus envie d'aller la voir...**

Voilà. Mais je pense que je vais être obligé parce que quand je vais aller voir le chir Monsieur L... il va me dire... Mais lui il a été très bien par contre. Bon c'est quelqu'un qu'est très froid, très spécial, mais avec moi ça s'est bien passé. Et quand je lui ai dit qu'il y avait un dépassement d'honoraires avec le... il a pris son téléphone et il a appelé, « Mr M. vous pouvez aller là, il n'y aura pas de dépassement ». Il était sympa parce que bon tout le monde me disait tu verras il est pas facile... Et puis ce que je lui demande moi c'est... puis je fais confiance aux gens moi, et puis ça a été très bien.

### **Et ça c'est des médecins que vous pourriez appeler s'il vous arrive quelque chose, si vous avez conseil à leur demander ?**

Non, il faut prendre rendez vous, et puis encore, faut vraiment insister. Parce que ça ne répond jamais. Mais bon, c'est des gros trucs donc je comprends. Ou alors quand il m'arrive un truc, je vais directement au truc et je prends rendez vous sur place.

### **Et autrement s'il y a certaines choses qui selon vous ne vont pas, c'est par votre médecin traitant que vous allez passer directement ?**

Bah, on est obligé un peu, hein. Mais quand j'ai un problème grave, j'avais une carte pour le... les trucs urinaires, et je contactais directement, ils me disaient de venir et de pas passer par en bas, j'allais directement dans le service.

### **D'urologie ?**

Voilà.

### **D'accord. Vous avez déjà demandé des conseils par téléphone sans forcément avoir besoin d'une consultation ?**

Non, ils me disaient de passer « vous venez, on vous attend ». Ça m'est arrivé quelques fois, oui.

*Fin de l'entretien*

**Moi je m'intéressais justement au stock des médicaments ou autres choses que tu peux prendre pour toi ou même pour ta famille, où est-ce que tu les entrees par exemple ?**

Euh, là ils sont dans... la chambre, dans un meuble, dans la chambre, dans notre chambre...

**Est ce qu'on pourrait aller voir... ? C'est dans une boîte, c'est dans un tiroir ?**

Bah il y a les huiles essentielles dans une euh... boîte à huiles essentielles et puis... tu vois. Donc, tu vois c'est ici, donc là c'est tout ce qui est huiles essentielles et puis là j'ai... alors j'en ai pas mal des trucs, puisque ma maman elle est aide soignante. Et du coup, alors attends les médocs ça doit être là-dedans...

**D'accord, OK donc t'as ton coin. Est-ce qu'il y a d'autres endroits dans la maison où tu les mets ?**

Non, c'est tout...

**Tout est ici, dans ce même placard dans la chambre ?**

Ouais. Et là c'est plus les médocs euh... conventionnels.

**Dac. Et donc ça c'est des médocs que t'as de... Tu te rappelles de quand tu les as, ou...?**

D'il y a longtemps. Puisque la boîte, euh, ça... Bah, il y a des trucs qui datent de... C'est sûrement périmé tu vois, ils sont périmés en 2012, là, le Bricanyl®. Et donc là, c'est ma maman qui faisait...

**C'est ta maman qui t'avait fait cette boîte ?**

Qui m'avait fait une trousse de pharmacie et puis euh...voilà et on l'avait gardée. C'est vrai que quand on était parti à l'étranger notamment, euh on l'avait emmenée. Et du coup euh depuis euh...

**Je regarde.**

Ah bah vas y, t'as raison.

**Et depuis t'as l'impression que tu... y as souvent accès, besoin ?**

Ah non celle là elle est fermée, enfin franchement...

**Tu t'en sers pas ?**

Non, pas du tout. Je l'ai ré ouverte l'autre jour pour chercher quoi ? Je sais plus...

**Ouais, est-ce que tu te rappelles la dernière fois ?**

Et bah, il y a pas longtemps et c'était pour chercher quoi... C'est beaucoup des antiseptiques ou il y a des, des... Après, c'est tout ce qui est allergie en fait, donc euh, c'est euh, rhume des foins et puis euh... asthme. Donc voilà. Là c'est ça. Mais euh, maintenant je suis plus euh, tu vois antihistaminiques.

**Ah oui, rhume des foins. D'accord. Et parce que ça c'est qui, c'est toi qui fait de l'asthme ?**

Oui, c'est moi ouais. Rhume des foins, asthme. Mais maintenant je suis aux huiles essentielles donc euh, je l'ouvre plus trop...

**En fait tu ne te sers plus de... ces traitements là.**

Non.

**Je peux les prendre en photos ou pas ?**

Bah oui, oui, oui, tu peux. Carrément.

**Nasacort®...**

Ça c'est pour le rhume des foins aussi.

**Un truc de nez.**

Ouais, voilà.

**D'accord. Et donc la dernière fois que t'en as eu besoin tu penses, c'était pour euh...**

La dernière fois que j'en ai eu besoin ?

**Ouais. Ou tu t'es dis, la dernière fois que tu as ouvert cette boîte...**

Bah, il y a pas longtemps... Ah si je sais, c'était pour chercher du... talc à N. (son conjoint) pour euh l'anti transpirant, parce qu'il transpire des pieds. Et du coup c'était pour regarder dans la boîte parce que moi j'avais un petit euh... Que j'ai plus du coup, un petit flacon de talc quand j'étais euh... quand j'étais bah à l'école aussi, pour les mains parce que je transpirais des mains, du coup je mettais ça avant d'aller aux examens. Et du coup euh...

**C'était ça que tu venais chercher.**

Ouais, c'était ça que je venais chercher.

**Tu savais ce que tu venais chercher...**

Ouais, mais y avait pas.

**Y avait pas. Et t'as pas trouvé. Et qu'est ce que t'as fait du coup, quand tu trouves pas ?**

Et bah, là on est allé chercher du talc, euh...

**T'es allée en pharmacie ?**

En supermarché. Mais c'était pas... Enfin, oui, c'était pas vraiment la maladie. Mais après, non, c'est vrai que y a pas...

**Infection urinaire. Aerius®, ça c'est le même que l'autre hein, antihistaminique, ouais. Et ça c'est toi qui avait écrit dessus ?**

Oui, Ouais. Ouais parce que il y en a tellement des... Zyrtec® c'est antihistaminique aussi. Tu vois, rhume des foins, antihistaminique.

**Ouais, donc c'est souvent anti histaminique.**

J'en ai cinquante... ! (...) Faudrait presque... Faudrait refaire un tri parce que là... ! Là tu vois, je vois Bricanyl® il est périmé depuis 2012, alors...

**Bricanyl®, il y a quoi d'autre, Flixotide®.**

Bah ça doit être, c'est le même ce truc...

**C'est les trucs d'asthme ça ?**

Ouais. Une bouffée matin et soir, mais je pense que...

**Et est-ce que tu gardes les... est-ce que tu gardes les notices dedans ?**

2011. Oh, oui, en général, oui.

**Oui, ah oui. Est ce que globalement quand tu utilises un médicament, tu la lis la notice ?**

Ouais. Ouais, je regarde.

**Tu lis tout, tu lis des choses en particulier ?**

Je lis, euh... Tu vois sur la vitamine D l'autre jour, je lisais quoi, je ne sais plus... Bah, pas sur les médocs que je connais. Ouais, genre, euh antihistaminiques justement, je note dessus, tu vois je note dessus des fois.

**Tu notes dessus, euh, tu veux dire, combien tu dois en prendre ? (...)**

Non bah je marque pas... Après je pense que tu vois ça concrètement, c'est... à mon avis ça a jamais été ouvert.

**Ouais. T'as déjà pris des médicaments qu'étaient périmés en le sachant ou pas ?**

Oui.

**Et tu t'es dis...**

Je me suis dis que ce serait moins efficace...

**Mais que ça craignait rien ?**

Que ça marchait quand même. Ouais et ouais non par contre... Je me suis dis que ça perdait de son efficacité mais euh pas que, pas que ça peut être dangereux.

**T'as quoi, t'as des antiseptiques et ça... ça je crois que c'est un antibio !**

Ça c'est pareil, je pense que je ne l'ai jamais ouvert. Ça va me permettre de faire le tri c'est très bien !

**Le tri tu l'as déjà fait depuis que ta maman te l'a fait ?**

J'ai dû le faire de temps en temps ouais quand même mais là y a vraiment beaucoup de trucs qui sont périmés puis non j'en ai plus l'utilité aussi parce que bon c'est vrai qu'avant je faisais quand même des bonnes crises d'asthme mais maintenant j'en fais quand même carrément moins, je sais gérer le truc aussi différemment. Euh ben écoute je sais pas, je me dis que c'est peut être en cas de... je sais pas. Antibiotique, je sais pas quoi comme antibio du coup. Y a la moitié de la boîte qui est pour le rhume des foins !

**Et maintenant quand tu as, euh, quand tu as une crise d'asthme...**

Bah crise d'asthme j'ai toujours un Bricanyl® mais j'ai plus de crises d'asthme...

**Que tu as sur toi ?**

Oui, que j'ai dans mon sac. Qui doit être périmé aussi mais euh...

**Et donc ça en gros si tu partais en voyage tu l'emmènerais comme ça ?**

Ah la boîte là ? Non, non non j'emmènerais euh, j'emmènerais surtout mes huiles essentielles maintenant en fait. Bah d'ailleurs le dernier voyage c'était plutôt la boîte à huiles essentielles...

**Que t'avais emmenée ?**

Ouais, ouais. J'avais fait une trousse à huiles essentielles avec le bouquin... qui est là et puis voilà quoi.

**Donc tu as ta bible ?**

C'est ça ma bible...

**Et tout ça globalement dans la maison, c'est toi qui... qui gère ?**

Oui, Oui. Bah N. [son conjoint] il va me demander si ça... si vraiment il a un truc, si vraiment il va pas bien, quoi. Mais autrement, ouais c'est moi. Puis, c'est moi que ça amuse en plus, enfin ouais. Concrètement c'est vrai que, j'aime bien quoi ! Ce côté aussi petite préparation, vas-y t'as mal où, qu'est-ce que tu as, t'as un bleu, t'as voilà, tu t'es fait mal où... ? d'ailleurs c'est pour ça que je vais faire, que je vais faire, que je vais commander un livre sur euh soigner les enfants avec les huiles essentielles, parce que ça me motive de commencer à savoir un petit peu... parce que là c'est plus euh, enfin c'est difficile de savoir si c'est pour les bébés ou pas quoi.

**Parce que c'est pas forcément précisé si tu peux l'utiliser pour eux... Et par exemple euh quand tu vas en PMI, t'en as déjà parlé aux médecins de PMI ?**

Des huiles essentielles ?

**Oui.**

Bah non.

**Tu te dis qu'ils ne sauraient pas te répondre ?**

Je me dis que... je me dis que ouais, je me dis qu'ils sont plus affiliés médecine euh conventionnelle et euh que je... j'en ai marre de me faire passer pour un extraterrestre où on me regarde avec des grands yeux tu sais, puis en fait je ne sais pas me défendre dans ces cas là donc je ne vais pas renchérir, puis après je veux dire bah, voilà enfin je vais pas me sentir à l'aise en fait. Je me sens pas à l'aise avec les médecins en général en fait à me dire ah là, à me justifier...

**Ouais, t'as l'impression que tu aurais besoin de te justifier de pourquoi t'as pas envie de prendre un traitement...**

Ouais, du coup je préfère me débrouiller par moi même ! Je...je sais pas pourquoi.

### **Et du coup tu te renseignes, tu te renseignes auprès de copines tu disais, par exemple pour les livres euh...**

Bah c'est vrai que sur les huiles essentielles bah voilà forcément on s'en parle et du coup après l'info elle circule, je sais que quand j'avais une tendinite à un moment donné, donc euh je mettais de la gaultherie, ça marchait super bien. Donc voilà y a des infos qui circulent comme ça et finalement voilà on sait ce qui marche et ouais, ça c'est... et puis voilà après les gens ils savent : « ah toi t'aimes les huiles essentielles, rappelle moi, laquelle marcherait pour ça ou pour ça... ? »

### **Donc là c'est les gens qui te demandent conseil ?**

Ou qui aiment bien en tout cas euh ouais poser des... « Ah si je veux commencer moi aussi, quelles huiles je peux prendre qui sont pas dangereuses ou qui sont... ? » enfin voilà parce que les huiles essentielles, c'est quand même euh costaud quoi ! C'est des concentrés, euh, faut pas faire les malins quoi.

### **Et tu les achètes où globalement ?**

Et ben là tu vois la dernière j'ai fait une commande pour la première fois sur Aromazone...

### **Donc sur internet ?**

Sur internet. C'est la première fois, parce que le voisin justement il fait ça donc du coup, il me, il m'a proposé donc j'ai fait avec lui. Et autrement, non, c'était souvent en biocoop ou en pharmacie. Il y a, il y a... Plus biocoop d'ailleurs, ils avaient plus de choix en général.

### **Et t'as besoin, justement, est-ce que tu attends un conseil par exemple quand tu vas en pharmacie ?**

Non, je sais ce que je veux.

### **Ah oui, tu sais ce que tu veux, tu viens faire ta commande plutôt ?**

Ouais, ouais exactement. Au début pas trop, j'allais voir les huiles essentielles, c'était plus à l'odeur aussi. Je prenais celle qui m'inspirait. Parce que ouais, il y a des huiles essentielles qui inspirent pas trop ! Et qui sentent bien pas bon du tout, et du coup euh. (...) De prime abord tu te dis euh... mmmh sympa ! Du coup ça prend au nez et par exemple quand tu mets ça sur la peau je me disais, tu vois euh ça imprègne le pull donc après t'as quand même l'odeur toute la journée. Là par exemple quand on ouvre la boîte, ça sent quoi. Il y a une odeur, qu'est là que moi maintenant j'adore mais euh qui peut gêner les gens. Enfin en général c'est vrai que...

### **Et je vois que ça périmé quand même ces trucs là aussi. 2016.**

Ouais il doit y avoir des dates de péremption, ouais carrément. Deux ans peut être, un an ou deux en général.

### **Et ça tu l'as depuis combien de temps ta trousse d'huiles essentielles, ça fait longtemps ?**

Ben euh, c'était en partant en Afrique, ça fait quatre cinq ans je dirais... que je me suis mise à ça. Avec au début les plus simples hein, de toute façon c'était euh tea tree et lavande donc voilà après on prenait pas de risque... menthe poivrée, bah voilà on a pris là... Tu prends pas de risque quoi, puis après au fur et à mesure on complète, c'est cool.

### **Et là, t'as pas de doublon ?**

Non là c'est que des différentes. Ouais. Parce que les doublons, je les ai mis, je les mets là dedans.

### **T'as du rab.**

Bah oui j'ai du rab parce que justement y en a qu'on utilise plus que d'autres et puis parce que par exemple l'estragon je l'ai en plein de fois. Euh... parce que l'estragon c'est justement pour euh les... le rhume des foies. Donc euh en fait chaque année j'en commande un tube sans regarder si il m'en reste et du coup après je regarde et je me dis ah non mais en fait j'en ai déjà ! Donc euh voilà. Du coup je sais que cette année je commanderai pas d'estragon parce que j'en ai à gaver. (...) asthme, baume du tigre, eczéma toujours, il y en a encore un là qui traîne homéopathie...

### **L'homéopathie on te l'a prescrite ?**

Oui, ouais. Oui, ça par contre j'allais voir une homéopathe. Et puis euh ça... c'est euh, comment on appelle ça... des probiotiques. Et euh du coup même tu vois quand on a une mycose vaginale ou des choses comme ça, bah du coup je prends ça.

### **Et ça c'est toi qui a demandé conseil à quelqu'un ?**

Bah, les probiotiques (...) tu vas en pharmacie et ça on en achète comme ça, y a pas besoin d'ordonnance donc euh...

### **Ouais, c'est pas remboursé j'imagine dans tous les cas.**

Bah peut être si, je sais même pas. Je me suis même pas posée la question. Mais en fait au début ouais je me disais, ah je vais... C'est vrai que j'étais en mode me faire rembourser les trucs, mais en fait vu que les huiles essentielles c'est pas du tout remboursé, donc maintenant je ne me pose même plus la question. Quand je veux un truc, quand je sais ce que c'est, je ne me prends plus la tête. Si je sais que ça marche enfin par exemple les probiotiques voilà pour moi c'est un truc qu'est important. Ça fait très très très longtemps que j'en ai pas pris mais euh du coup euh... Faudrait que je fasse du rangement parce que... Déjà ça va la boîte d'huiles essentielles je l'ai rangée y a pas longtemps !

### **Et ben oui, elle était nickel. Dac, bah c'est intéressant. Donc tu mets tout dans des petites boîtes.**

Bah ouais, je mets tout dans des petites boîtes. C'est vrai que c'est pratique et puis en plus euh... bah ouais ça me permet de... d'être plus claire aussi dans tout ce que j'ai, quoi. Des petites boîtes qui permettent de cacher aussi ce dont on ne se sert pas aussi.

### **Et quand tu fais le tri de tes médicaments, t'en fais quoi ?**

Bah, je pense que par fainéantise je les jetterais directement à la poubelle. Ouais, même si je sais que ce serait mieux de les ramener à la pharmacie. Euh on l'avait fait pour euh N. quand il avait eu son attelle, il s'était cassé le péroné là, c'est un os qui est derrière le... fémur, je crois. Et euh, il avait de l'antiphlébite à prendre, enfin c'était des ampoules je crois

pour pas faire de phlébite et en fait il l'a pas pris donc euh là pour le coup la boîte elle était pas du tout ouverte donc là on l'a ramenée parce que c'était, je sais pas combien d'ampoules là dedans. Mais là pour les médocs que j'ai, périmés là et tout, ouais je pense que je les mettrais à la poubelle. Mmmh ouais je crois.

#### **Dac. Parce que t'en n'as plus usage.**

Que j'ai plus usage et puis ouais, je crois que c'est pareil. Et puis même par manque d'information, de pas savoir ce que les pharmacies... Je sais que les pharmacies elles les reprendraient et que euh elles se poseraient pas la question, elles seraient sûrement très contentes mais vu que moi euh je sais pas trop ce qu'elles en font après, ça me plaît pas trop d'aller les ramener... Bah je sais pas. J'imagine que ils en font quelque chose, au moins elles trient peut être. Mais euh parce que j'avais fait une fois de euh ramener des choses dont on avait pas eu usage et puis euh, elle avait regardé « bah ouais mais non ça a été ouvert donc on peut pas » donc euh tu vois genre euh c'était euh... je sais plus ce que c'était mais c'était euh je sais plus. Et j'avais été déçue en fait. Si vous pouvez pas le remettre en vente c'est un peu con quoi.

#### **C'est gâchis.**

Bah ouais. Des fois t'as des trucs de prescrit par les médecins justement, et tu les prends parce que c'est écrit sur l'ordonnance et des fois tu arrives à la maison et euh tu lis et tu fais le point et tu regardes justement dans ta pharmacie et tu dis ah mais en fait il m'en reste et ça « bah je le ramène » « mais non vous l'avez acheté » « mais non en fait j'en veux pas » ah bon d'accord, bon bah...

#### **Et ça t'es déjà arrivé de genre vouloir le donner à quelqu'un ?**

Euh donner à quelqu'un par contre non, ça ne m'est jamais arrivé. Pas des médocs euh... c'est vrai, non. Et parce que du coup comme on a plus d'huiles essentielles euh que de médocs... Peut être plus faire du troc d'huiles essentielles, ça c'est quelque chose que je fais plus. Mais donner des médocs euh non. Ouais ouais c'est vrai.

#### **D'accord, et donc t'as des compléments alimentaires en plus, c'était pour la petite surtout ?**

C'était pendant la grossesse surtout.

#### **Donc pour toi ?**

Pour moi. Parce que euh bah du coup j'avais quand même... tu sais j'ai accouché à la maison et puis ben euh pour l'accouchement à domicile c'était aussi une des conditions quoi. C'était d'être en bonne forme pour enfin voilà. La sage femme elle m'avait dit « ouais tes bilans sanguins faut qu'ils soient tip top quoi! » et donc je manquais un peu de fer à un moment et euh donc voilà j'ai dit « écoutez on va faire compléments alimentaires » euh et si y a eu aussi parce que au début de la grossesse j'ai découvert le magnésium donc comme ça. En fait j'avais des vieilles crampes tout le temps toute la journée mais un peu partout et la nuit pareil, ça me réveillait, et en fait euh bah apparemment c'est juste un manque de magnésium et c'est vrai que depuis que j'avais pris ça, c'était nickel quoi. Et donc euh, bah après je me suis dis bah ouais, il faut que je prenne des compléments, parce que on a beau essayer de bouffer euh des légumes... on est pas attentif à tout, à tout justement, savoir si j'ai assez de, de telle ou telle vitamine. Et donc, donc ouais compléments. Donc j'avais magnésium, j'avais un complément euh avec plein de trucs dedans. Bah après l'accouchement aussi et puis j'avais acheté avant, avant la grossesse enfin pendant la grossesse pareil Spiruline®. Donc ça c'était euh justement pour le fer. Donc voilà. Et puis, bah je continue à les prendre là parce que je continue à allaiter et puis il en reste.

#### **Ah oui voilà, l'histoire de terminer tes boîtes !**

J'irai pas, j'irai pas en racheter, du magnésium notamment, mais euh je vais finir les boîtes. Parce que tu vois autrement c'est clair que je me dis c'est perdu, enfin, je les range et puis finalement je les ressors dans trois ou quatre ans et puis je les oublie, et puis euh...

#### **Pour le prochain bébé !**

Ouais c'est ça ! Mais en fait c'est périmé enfin du coup je me dis attends je finis. Les compléments alimentaires ça ne me fait pas peur, enfin ça ne me fait pas peur dans le sens où ça, ouais, je prends pas ça comme un médoc en fait. Je prends ça plus, euh...

#### **Et ça tu les avais obtenus comment ? C'était la sage femme qui te les avait conseillés ? C'était un médecin qui te les avait prescrits ?**

Bah, le magnésium c'était euh... Non j'avais cherché parce que j'avais eu des crampes et puis j'en avais parlé autour de moi, et on m'avait dit « ouais le magnésium ça marche trop bien » donc j'étais allée en acheter à la pharmacie. Du coup le fer, la sage femme elle m'avait... ouais elle m'avait dit euh faut que tu prennes un complément fer, elle m'avait pas forcément donné de nom... Et ouais j'avais été voir à la biocoop parce que j'avais vu ça sur un bouquin au fait et à la biocoop on m'avait dit « ouais bah euh il y a la Spiruline®, il y a plein de fer dedans »...

#### **C'est un gars de la biocoop qui t'avait dit ?**

Ouais, ouais, donc voilà. Et c'est vrai que souvent à la biocoop j'hésite plus à demander des conseils maintenant parce que y a une personne notamment qui est bien qui bosse en pharmacie en fait à temps partiel, et qui est à la biocoop en plus. Enfin qui bosse dans un labo euh de médicaments, enfin c'est pas des médicaments antibiotiques ou je sais pas exactement si c'est huiles essentielles euh... Et donc elle est au taquet et elle, elle adore ça quoi ! Donc elle donne des conseils. Et c'est vrai que, la dernière fois j'avais été euh une pote qu'a un cancer, et j'avais été, j'avais juste demandé pour chercher euh une huile essentielle. Puis elle m'avait vu avec la louloute et elle m'avait dit « bah vous savez, c'est pas conseillé et tout, pourquoi vous voulez ça ? » et je lui avais dit « non non c'est pas pour moi, c'est pour une pote qui a un cancer.. » et puis elle m'avait dit « ah oui ok ». Et puis du coup elle était partie, elle m'avait super bien conseillée donc euh ouais du coup c'est cool ça...

**Ouais, de ne pas passer par la case consultation ou autre...**

Oui ouais, bah non pas du tout hein ça. Parce qu'après j'ai pas trop, j'ai pas trouvé un médecin... Je pense que si j'avais, ouais un médecin dans lequel j'avais confiance et puis surtout si on était sur la même longueur d'onde euh j'hésiterais pas à y aller, mais euh c'est pas le cas. Peut être qu'un jour ce sera le cas...

**Oui, c'est pas un refus catégorique, de principe de consulter ?**

Non, c'est plus que... ça va pas... je sais que ça va pas répondre à mes besoins et à mes attentes en fait en général. Maintenant c'est pareil, hein, l'ostéo, je... si j'ai mal au dos, c'est ostéo enfin y a des trucs comme ça voilà. Ça j'ai pas mal découvert justement suite à la grossesse.

**Ouais tu parlais de justement de magnétiseuse...**

Ouais, magnétiseuse, bah alors ça j'ai jamais été voir. C'était juste un pur hasard euh parce qu'on bossait ensemble dans un verger, en fait, de pommes. Et justement en ramassant enfin en éclaircissant, je m'étais fait piquer par un, une abeille, je ne sais plus ce que c'était. Une abeille ou un frelon. Et du coup, ouais elle était là, du coup ouais on bossait ensemble... Bah en médecine alternative après, bah c'est, je pense que ouais, je vais continuer à découvrir des choses. Parce qu'à part les huiles essentielles et ostéopathe, j'ai pas fait grand-chose... Mais en fonction de mes besoins peut être que ça viendra. Si justement pendant la grossesse, j'ai découvert l'acupuncture, donc ça c'était cool. Ça c'était bien sympa, euh.

**Ils te piquent où ?**

Bah acupuncture là ça dépend. Là c'était, là c'était plus euh pieds, mains et bras. C'était en préparation à l'accouchement. Ouais, y avait ça à St Naz, c'était cool. Ils ont fermé malheureusement, à la cité sanitaire, c'était à l'hôpital quoi! Mais euh du coup ils ont fermé alors qu'il y avait une demande monstre. Et c'est ça aussi qui m'énerve finalement ouais je pense que y a une grosse demande des gens et que c'est juste budgétairement c'est plus rentable de mettre tu vois les infirmières, enfin c'est pas des infirmières, c'était des sage-femmes je pense qui avaient un diplôme voilà, acupuncture. Et donc c'est plus valable de les envoyer faire plein de trucs et pas juste de l'acupuncture. Puis j'imagine que, j'en sais rien, ou du coup c'est peut être mal remboursé, je sais pas.

**Alors que toi ça t'avait fait du bien ?**

Ouais, carrément. Moi j'avais beaucoup aimé, et puis parce que aussi c'est des personnes qui sont... moi que j'ai l'impression plus à l'écoute. En tout cas c'est mon ressenti quoi. On est plus sur la même longueur d'onde sur voilà, comment percevoir le corps, les maladies, ouais et puis le côté psychologique aussi (...) et ouais c'est des choses que en médecine conventionnelle on aborde pas trop. C'est plus euh, « t'as un problème on traite le problème » mais sans chercher euh, d'où il vient vraiment quoi. Et ça, ça me dérange un peu quoi.

**Et donc du coup miel, propolis, tout ça c'est votre dada ?**

Ouais.

**C'est vous qui le faites ?**

Ouais du coup on a des ruches, donc euh depuis cette année on fait du miel. Elles sont derrière. Donc euh ouais ruches à fond donc miel. Bon on était quand même déjà bien miel enfin avant parce qu'on a des copains qui en font et donc depuis qu'on en fait ben c'est pire ! (Elle rit).

**Utilisation à outrance ?**

C'est exactement ça ouais c'est clair ! Ouais c'est génial puis c'est vrai qu'on apprend à moins sucrer avec du sucre aussi. C'est peut être un autre apprentissage de la nourriture. Moi je fais des confitures mais en fait on va pas mettre du sucre dedans on va mettre du miel. OK ! Allez allons y. Bah ouais on teste. Tu sais on a soixante kilos de miel tu te dis ah ouais on va pas tout consommer juste comme ça, faut bien qu'on trouve des, bah des façons de le travailler autrement. Et ça ouais, c'est la cure du matin, ça va avec les compléments alimentaires. Carrément. La cuillère de miel.

**Et donc plutôt à titre préventif ?**

Oui, ouais, carrément ! Et puis parce que c'est bon, c'est sucré aussi ! (Rires). Après c'est ça aussi, c'est de la prévention qui devient, qui devient enfin on se pose même plus la question en fait, c'est comme se brosser les dents ou mettre sa ceinture, finalement ça devient un geste euh, automatique. Le matin, c'est on sort le pot de miel quoi. Alors qu'au départ c'était vraiment ouais du préventif. Non, c'est de l'automatisme quoi maintenant.

*Fin de l'entretien*

**Donc moi je venais pour discuter avec vous du stock de médicaments que vous avez chez vous.**

Bah y a un tas de bazar, vous savez on garde des trucs. Si vous voulez... Oh bah buvez votre thé tranquille. Et puis après je vous montrerai là haut. On a des stocks ! Puis là il faudrait que je fasse le ménage ça c'est sûr dans les médicaments parce qu'il y a des trucs qu'on garde et puis euh... voilà. Alors moi en fait moi ce que je prends, j'ai un traitement, parce que j'ai un petit souci ça fait dix ans que ça dure, ça c'est ce que je dois prendre tous les matins. Voyez, voilà j'ai Propranolol LP 160. Et puis ça, alors ça, ça c'est un générique d'un autre, bon je ne me rappelle plus son nom du coup ! Donc tous les matins j'ai ça, j'ai ces deux là, ça c'est important c'est pour le cœur, la tension. Ça alors ça je prends ça c'est pour la circulation du sang. Et ça je trouve ça très très bien, parce que vous savez maintenant les traitements pour la circulation du sang sont pratiquement plus remboursés par la sécurité sociale. A moins d'avoir un gros méga problème. Et ça je trouve ça très très bien. Antistax®. Antistax® c'est à base de... il y a de la vigne rouge, enfin bon y a des tas de produits.

**Complément alimentaire composé d'extraits naturels de feuille de vigne rouge.**

Oui, oui, bah ça me va très bien.

**Ça fait longtemps que vous le prenez ?**

Oh y a peut être deux ans. Un jour j'avais, parce qu'avant j'avais, enfin je suis partie vivre dans le midi et puis euh la pharmacienne en faisait toute une publicité. Puis c'est vrai que moi j'ai souvent des petits problèmes de jambes et puis... mais ça je trouve ça très bien, j'en prends un tous les matins, ça me va. Et puis là c'est, ça c'est de l'aspirine. Parce qu'on me dit toujours si vous avez un problème gnagnagna, vite l'Aspirine® ça peut... Comme j'ai un petit souci au cœur... Vous savez, c'est pas que je suis complètement hypocondriaque, je suis pas hypocondriaque, mais euh on dit d'avoir de l'Aspirine® à la maison quelques fois ça peut faire fluidifier le sang si on a un souci on ne sait jamais hein.

**Donc vous le gardez là... ?**

Oui voilà, mais je le renouvelle parce que, euh quelquefois je le refile à mon gendre parce que lui il en prend régulièrement alors du coup j'en rachète du frais, et puis je lui refile. Quand il est un peu, enfin par rapport à la date quoi. Alors ça c'est les deux obligatoires que je dois prendre tous les matins.

**Donc vous les enlevez des boîtes ?**

Oui parce que, oui parce que tous les matins, bon je les connais, hein, c'est ces deux là, ça va. Par contre ça reste ici, vous voyez personne n'y touche.

**Et il n'y a que le traitement que vous prenez tous les jours ?**

Oui, voilà c'est ça, voilà c'est ça, je m'encombre pas d'un tas de trucs. Si par contre, ça c'est euh, pastille Rennie®, Rennie®, vous savez les pastilles Rennie®. C'est bien, quelques fois je peux manger un truc qui m'irrite l'estomac et puis c'est, ça calme. Enfin c'est pas régulier hein ça peut arriver, voilà c'est tout.

**Donc ça c'est quelque chose que vous prenez occasionnellement la pastille Rennie® ?**

Oui oui, c'est, je vous dis, par exemple, si il y a des gâteaux ou puis même des petits biscuits, il suffit qu'il y ait une levure dedans et ça me... faut que je fasse attention quoi. Donc mais maintenant je sais éliminer ceux qui sont, bon, mais enfin ça peut arriver. Les sauces tomates par exemple, les sauces tomates vont me, ça va m'irriter, mais enfin bon c'est des petites choses comme ça. On finit par se connaître quand même.

**Tout à fait. (Silence.) Et donc vous la prenez par anticipation la pastille Rennie® ou vous la prenez une fois que vous sentez que vous avez mal ?**

Ah non non, je la prends, par exemple, je digère ça se sent, c'est une petite aigreur qu'on a. Souvent, les petites aigreurs d'estomac c'est désagréable, et puis bon je prends ça et puis pourquoi souffrir ? (Rires.) C'est, c'est bête, pas la peine de souffrir ! Parce que oui, c'est pareil quand votre collègue était venue, voyez y a des marches là, c'est moi qui ai fait ça l'année dernière, ça m'a tuée, c'est moi qui ai fait ça, ça m'a tuée, deux cent kilos de cailloux, enfin par petits seaux, hein.

**Toute seule ?**

Ah bah oui, dans la voiture, c'est à dire que j'ai été acheter ça là en dehors de Nantes vers Ancenis, un marchand qui vendait des cailloux, toutes sortes de cailloux et puis alors je lui dis je voudrais une brisure d'ardoises et puis il me dit « ouais y a le tas, vous prenez un seau une pelle et vous vous servez ! ». Parce que là, comment dire, l'étalement c'était le seau. Ça se vend au seau, alors du coup, je me suis retrouvée à remplir mes deux-cents cailloux, mes deux-cents kilos de cailloux.

**Et vous en êtes venue à bout !**

Ah bah oui, alors, ça m'a tuée ce truc là, pfff, j'ai eu mal au dos pendant même plusieurs mois de suite. M'enfin bon.

**Et qu'est ce que vous avez fait à ce moment là ?**

Et ben je prenais du Nurofen®, je prenais ça puis je faisais attention à mon dos, je disais maintenant fais gaffe arrête de porter des trucs lourds. (Rires.) C'est vrai qu'on est pas en bois quand même. Ça va mieux maintenant ça y est, encore cet été, euh, l'été dernier c'est à dire que ça m'avait vraiment fait mal dans la colonne vertébrale certainement, alors quand par exemple je me levais, je me disais « Aie ». (Rires.) Je pensais à mes cailloux ! (Elle rit.)

**Et donc le Nurofen® vous ne le stockez pas avec ?**

Ce qu'il y a c'est que, euh, c'est que j'évite d'en prendre quand même parce que, euh, le médecin que j'ai consulté, là euh. C'est à dire que cet été, j'ai eu... qu'est ce que j'ai eu ? Oui, j'avais un problème de douleurs, je suis tombée en plus, à un moment je suis tombée, je me suis emmêlée les pieds dans une racine en promenant ma chienne, j'ai fait un vol plané

dans les airs, évidemment, en quatre morceaux, rien de cassé mais bien mal partout et du coup j'avais été la voir et donc je lui avait dit que je prenais ça et il m'avait dit qu'avec le traitement que je prends pour le cœur, les molécules n'étaient pas forcément compatibles. Alors du coup, je fais attention maintenant, j'en prends plus. Enfin, depuis qu'elle m'a dit ça... Je l'ai rangé là haut, j'ai dit bon, allez hop. Euh mais c'est vrai que c'était euh très efficace, hein quand même.

**Vous en attendiez quoi vous de ce médicament quand vous le preniez ?**

Ah bah c'est parce que ça me calmait la douleur tout de suite. Vous savez, c'est à dire que c'est très, c'était lancinant, j'avais une douleur quand même et puis en plus le fait d'être tombée après, c'était au mois de juin en plus. Mais ça j'ai toujours fait, je suis très étourdie, je regarde, j'adore regarder en l'air, regarder ce qui se passe et dire ah ben tiens, et puis je ne vois pas ce qu'il y a par terre, alors. Et puis ça, ça a été toute ma vie, j'ai eu ça, des vols planés... D'ailleurs je m'en sors toujours assez bien parce que finalement ça se passe toujours bien.

**Et vous ne vous êtes jamais rien cassé ?**

Non, mais ça fait mal quand même pendant quelques temps quoi ! Mais ça c'est, je suis étourdie. Enfin c'est pas je suis étourdie, je regarde, je me dis tiens tiens une maison comme ça c'est pas mal, et puis je regarde pas par terre et puis oh là là je m'emmêle les pinceaux. C'est pas, c'est pas malin.

**Et vous consultez où chez le médecin ?**

Je vois le Dr S. Je suis très contente de cette euh de ce docteur là et c'est vrai que là c'était une remplaçante qui m'avait dit que les molécules enfin que ce que je prenais c'était pas compatible et du coup bon bah je fais attention maintenant.

**Elle vous a expliqué ce que ça pouvait faire ?**

Bah elle m'a dit que au niveau, euh, fallait éviter de prendre cette, euh, parce que je le prends tous les jours en plus le traitement, ça pouvait enlever l'effet du Propranolol, je crois que c'est le Propranolol, il y avait une histoire de molécule. Attendez il faut que j'aille chercher l'ordonnance, parce que c'est un substitut, il y a Propranolol et puis c'est un substitut.

**Alors ça s'appelle Irbesartan/Hydrochlorothiazide.**

Oui alors ça c'est un, c'est un... Mais attendez, sur l'ordonnance, elle me met euh... Voilà, Coproavel, voilà, c'est Coproavel. Voilà l'ordonnance, la dernière ordonnance du mois de novembre.

**Coaprovel®.**

Coaprovel® et puis ce, par contre ça il y a pas de traitement euh de substitution.

**D'accord et donc autrement pour le premier c'est un générique, donc vous le prenez tout le temps sous forme de générique ce traitement là ?**

Ah bah, elle me le donne maintenant, euh, j'ai pas le choix hein, c'est comme ça.

**Qu'est ce que vous en pensez vous des génériques ?**

Oh bah moi je n'ai pas d'a priori, si c'est les mêmes traitements, faut pas non plus avoir des idées butées, moi je fais confiance, hein. C'est sûr que ce serait des traitements qui viendraient de chine, je ferais attention là par contre. Par contre, non mais c'est, y a des, des, m'enfin bon, moi je vais à la pharmacie je suppose que c'est, c'est, je ne sais pas où c'est fabriqué moi ces trucs là.

**Donc ce serait plus l'origine du médicament qui vous rebuterez ?**

Oh oui oui oui, je ferais très attention. Bon je fais confiance quand même. Oui, c'est SANOFI.

**Donc vous faites confiance à SANOFI ?**

Bah oui enfin, c'est un grand laboratoire, enfin est-ce qu'ils sous-traitent en Inde ou en Chine, j'en sais rien après tout ! C'est possible hein après tout. On a pas de suivi nous à notre niveau.

**On n'a pas connaissance de ça...**

On n'a pas connaissance de ça, voilà. Mais enfin bon... Parfois je me dis, ça fait dix ans que je prends ce truc là, ces deux traitements parfois je me dis, est-ce que c'est bien... ? Enfin, faudrait que je lui demande, je lui poserai la question.

**La question d'arrêter votre traitement vous voulez dire ?**

Bah disons pour la tension, je sais que j'ai tendance à faire de la tension. Ça faut faire très attention, ma mère avait de la tension et en fait ça l'a tuée, ça l'a tuée si je puis dire. Parce qu'elle euh... Vous savez évidemment elle prenait le traitement, alors elle avait un appareil à tension, elle surveillait toujours, puis elle s'est dit « tiens, j'ai 13 quelque chose bon ça va, j'ai pas de tension ». Elle a arrêté, ça a été l'erreur fatale. Parce que, ne prenant plus le traitement elle a eu un coup de tension très fort et elle est, elle est morte d'une rupture d'anévrisme. C'est à dire qu'elle avait eu une opération au cerveau des années avant et donc il y avait toujours une fragilité au niveau de la cicatrice, donc le cerveau, ben ça, je sais pas ce qu'il s'est passé, ça a craqué. Bah oui c'est couillon quoi, c'est... Bah c'est à dire, euh, c'est vrai qu'on ne renseigne peut être pas assez les personnes quand elles prennent des traitements en disant ce sera à vie, faut leur dire « tel traitement, c'est à vie ». C'est comme ça, c'est comme la pilule à un moment c'était pas rigolo mais il fallait la prendre...Voilà.

**Et vous, on vous a prévenu que ce serait un traitement à vie ?**

Ah bah là, je m'étais bien renseignée, je me rappelle, suite au décès de ma mère, le médecin nous avait expliqué qu'elle n'aurait jamais du arrêter le traitement. A l'époque j'en avais pas besoin bien sûr de ce type de traitement mais euh du coup ça m'a fait réfléchir, quoi quand même, on se renseigne, voilà. Voilà.

**Vous comprenez aussi un peu à quoi ça peut servir ?**

Ah oui oui oui mais non, bien sur que, un traitement, une molécule chimique, vous vous habituez à ce traitement là et puis la tension, qu'est ce que vous voulez, si je fais de la tension c'est comme ça hein, je sais pas. On sait pas trop pourquoi d'un seul coup on fait de la tension.

**Donc vous ça fait dix ans ?**



C'est à dire que le petit truc au cœur là, c'est venu d'un seul coup, euh vraiment. J'étais dans la queue, là, en train de faire les courses puis d'un seul coup j'ai senti mon cœur qui s'emballait et je me suis dit, c'est pas normal là quand même. (Rires.) Ah bah ça, du coup ça m'a interpellé du coup j'y suis pas allée le soir même, j'y suis allée dès le lendemain matin. Et là le médecin j'ai bien vu, qu'elle m'a fait tout de suite l'électrocardiogramme, j'ai compris qu'il y avait eu un truc qui s'était passé quand même. Donc elle m'a tout de suite, bah j'ai été traitée tout de suite. Voilà.

**Et vous arrivez à y penser tous les jours, à votre traitement ?**

Ah oui ah ben ça, moi je suis comme ça. Vous savez c'est pareil, à une époque il fallait prendre la pilule, je peux vous dire j'avais pas envie de me retrouver avec des mômes... C'est une histoire de maturité hein, je me dis après les gens ils savent ce qu'ils veulent hein. Bah non parce que j'avais eu deux enfants, puis après on était partis pour un troisième et en fait c'en était deux. Et il s'est trouvé que les deux jumelles avaient toutes les deux une malformation rénale et à cette époque là c'était en 73 euh, bah il y avait pas la greffe des reins, y avait pas les choses comme ça donc elles sont mortes tout bêtement. A quelques jours. Je peux vous dire que ça secoue. Et puis j'ai dit bon, s'il y a une saloperie qui traîne entre mon mari et moi j'ai pas envie de remettre un enfant et puis que ça reparte, et puis bon, ça va. Je peux vous dire que la pilule...

**Vous l'avez bien prise dans les suites ?**

Houlala oui, alors là, j'avais pas envie de revivre ce genre d'expérience. C'est pour ça quelques fois, j'entends des choses, des jeunes femmes qui se retrouvent avec cinq ou six gosses, en ce moment, je me dis, mais comment, elles contrôlent rien, enfin je sais pas, elles sont pas matures. C'est vraiment une maturité, euh... Bah oui, bah oui, non puis je veux dire, c'est merveilleux les enfants mais enfin bon, faut les élever, hein, après c'est pas rien.

**Et donc vous vous avez deux enfants ?**

Oh ben ils sont grands hein, ils sont plus âgés que vous hein. Disons que ma fille, tous les deux ils approchent de la cinquantaine. Voilà voilà. (Silence.)

**D'accord, ok. Et donc pour revenir sur votre tiroir, donc le Kardegic®, comment est ce que vous vous le procurez ? C'est à dire quand vous dites « j'en reprends un frais » ?**

Ah ben à la pharmacie, bah c'est facile, puis en plus c'est pas euh... Parce qu'à un moment là quand j'ai eu mon problème là au début il y a dix ans le médecin m'avait demandé d'en prendre régulièrement, une fois par semaine. Donc j'ai gardé cette habitude, même si Dr S., bon j'ai changé de médecin entre temps, j'ai pas mal bougé depuis ma retraite et du coup euh, c'est bizarre oui c'était pas encore la retraite, j'avais encore trois ans de boulot. Bon, il m'avait dit d'en prendre de temps en temps.

**Donc un par semaine ?**

Voilà et du coup j'ai toujours gardé cette habitude. Je me suis dit, on ne sait jamais, il avait peut être raison ce médecin, c'était un cardiologue, je me suis dit, il a peut être raison après tout.

**Donc, vous continuez à le prendre actuellement une fois par semaine ?**

Ah bah je lis des choses, là je me suis abonnée à une revue, bon tout n'est pas à prendre, tout n'est pas à prendre. Faut pas exagérer. Y a des fois euh non, ça s'appelle « alternative bien être » mais parfois c'est intéressant, sur des trucs tout bêtes, sur le cholestérol... Je me dis bon, bah alors après évidemment, ils font de la publicité pour des traitements à base de plantes. Alors moi je ne suis pas à fond là dessus, mais il y a souvent un sujet de base qui est très intéressant, par exemple sur l'Alzheimer aussi. Je trouve que c'est bon de savoir tout ça. Faut pas non plus vivre là comme ça sur le, euh, hein.

**Mais c'est destiné à tout public ?**

A tout public. Oui oui oui oui.

**Et c'est tous les mois ?**

Tous les mois je le reçois. Alors j'en avais un autre qui m'avait drôlement interpellé. Y a peu de temps que je fais ça, ça fait un peu plus d'un an. J'avais dû le recevoir comme ça, j'avais dis tiens, tiens, c'est intéressant finalement. C'est des sujets, sans sans, parce qu'ils ont des traitements, je me dis, faut pas charrier. Donc il y a des sujets, il y avait un sujet qui m'interpellait sur le cancer. Voilà, bon faut pas non plus euh, je ne sais pas si c'est dans celui là (...). J'ai regardé parce que j'ai trouvé que c'était super intéressant. Je le fais lire.

**Vous en faites profiter d'autres gens ?**

Bah oui, je le passe à ma fille, je le passe, euh...bon.

**Qui est-ce qui vous a fait découvrir ce journal ?**

J'ai dû le recevoir, comme ça, inopinément dans ma boîte aux lettres, vous savez ça arrive comme ça. Ou non, sur internet. À non non non ça y est ça me revient, vous savez ce vigneron qui ne voulait pas mettre de produit chimique dans ses vignes, il a été condamné, parce qu'il ne mettait pas tel produit et il a été condamné par la justice française (...) et donc du coup y a une pétition sur internet, qu'on a dû m'envoyer et y avait euh cette histoire de bien être etc. Ou alors je l'ai prêté, j'ai du le prêter celui là. Tout n'est pas à prendre faut pas non plus exagérer, faut pas vivre euh... parce que là évidemment si on suivait leur euh, ce qu'ils disent, on prendrait alors ce serait plein de médicaments, de poudres, de machins...

**Parce que ça pousse à la consommation vous pensez ?**

Bah oui, euh, par les plantes ou par les... Ouais ouais, ça c'est les derniers que j'ai reçus.

**Est-ce que parfois vous vous appuyez sur ce journal là pour vous soigner d'une certaine façon ?**

Bah c'est à dire que je, on peut faire attention, enfin on peut... voyez par exemple pour les tumeurs secondaires c'est intéressant. Vous avez un petit machin qui, ça peut être, faut faire attention, on sait qu'il faut faire attention. Mais c'est

intéressant, moi ça m'intéresse. (Silence.)

**Est-ce que vous vous prenez justement des choses à base de plantes, en dehors du traitement pour la circulation ?**

Bah c'est le seul que je prends, sinon, si je me fais des tisanes, là, j'ai du romarin puis j'ai du thym. J'ai vu que le thym et tout ça c'était des antioxydants. Les plantes faut faire attention bien sûr faut savoir doser. Il y en a qui peuvent être toxiques, faut faire hyper attention.

**Et le thym et le romarin vous le cultivez vous-même en fait ?**

Oh bah c'est facile, hein, vous en mettez un, ça pousse tout seul ça, ça demande aucun soin. Et puis c'est du frais, c'est mieux que vous savez ces sachets qu'on vous donne, on ne sait pas trop ce que c'est. C'est fané, c'est vieux, c'est...

**Là, ça vient de chez vous !**

Oui, non c'est tout simple à faire ça. Vous savez je ne suis pas une obsédée de la santé hein...

**Pourquoi vous dites ça ?**

Parce que j'ai toujours eu une bonne santé. Alors là j'ai été en week-end chez des amis, la dame elle a un tas de trucs, moi je pourrais pas vivre comme ça.

**Un tas de trucs ?**

Elle fait très attention à ce qu'elle mange, à ce qu'elle boit, à ce que... bon c'est compliqué, hein je veux dire, ça prend la tête ! (Elle rit.) Faut pas exagérer non plus !

**Vous vous avez l'impression de ne pas vous prendre la tête pour votre santé ?**

Non mais par exemple bon c'est pour se cultiver un petit peu, c'est intéressant (me parlant du journal) celui du cancer là c'était vraiment étonnant. Vraiment ça m'a interpellé parce que je me suis dit, finalement ce type il est arrivé à soigner des gens par sa méthode en inoculant une maladie qui donnait une sacrée fièvre à ses patients et puis il disait à l'époque, dans pratiquement 50 % des cas le cancer disparaissait. (...) C'est pareil on dit aussi pour le cancer de faire des jeun. Paraît-il ça fait aussi, pourquoi pas. On devrait peut être systématiquement avoir des, des systèmes de traitements autres que mes chimiothérapies et puis les radiothérapies surtout qui sont très douloureuses.

**Vous, vous avez déjà essayé justement des médecines qu'on peut qualifier de alternatives ?**

Bah euh par exemple le jeun ça m'intéresserait mais alors ça serait dur hein. Je veux bien moins manger mais alors le jeun pendant dix jours, je me dis ça doit être terrible, enfin. Bah ils en parlaient là justement dans un des articles le jeun. Je sais qu'en Russie, en Allemagne, ça se fait aussi. Mais bon, faut y aller. Ça doit être dur. Mais pourquoi pas après tout, apparemment les gens... y a un bien être après. Pourquoi pas. Enfin bon, vous voyez, moi ça se limite à peu de choses finalement mes traitements !

**Et vous avez donc un autre stock de médicaments ?**

Oh bah comme tout le monde, vous savez !

**On pourrait aller voir ?**

Si vous voulez. C'est un peu le bazar, ça va être un peu le bazar là haut. (...) Ça se passe ici. Voyez, c'est le bazar hein quand même.

**Pourquoi vous dites que c'est le bazar ?**

Vous voyez ma, mes pulls et puis... Bon ça c'est quand j'ai eu l'opération de la cataracte... Ils vous donnent des quantités de trucs ! Pas besoin du tout ça. Voyez, pour le lavage des yeux etc, ils vous donnent un stock de traitement !

**C'est à dire qu'ils vous donnent des trop grandes quantités ?**

Bah exactement ! Des tas de choses, vous voyez, ça c'était pour les yeux, j'en ai plus besoin. Qu'est ce que c'est que ce truc. Ah bah voilà, Ibuprofène, ça c'était une ordonnance qu'on m'avait donnée. Mais sinon ce que je prends régulièrement, quelques fois, c'est... ah bah y en a plus, ah bah j'en ai peut être plus en stock. Parce que justement comme on m'a dit que la molécule était pas... alors j'évite. Ah bah si c'est celui là, ah bah non c'est pas celui là. Ça c'est un truc pour dormir, la Mélatonine, mais bon c'est pas terrible.

**Ça ne marchait pas bien ?**

Non, j'ai pas trouvé, non. Bah c'est à dire. A un moment j'ai eu de la Mélatonine mais c'est à une époque où mon mari avait tendance à, de temps en temps, aller aux États-Unis puis à l'époque il m'en rapportait.

**Il vous rapportait quoi ?**

La Melatonine. En France c'était pas autorisé. Mais maintenant ça y est on le trouve maintenant la Mélatonine mais y a d'autres plantes alors vous savez j'ai trouvé que c'était moins...

**Qu'est ce que vous avez d'autre alors ? Strepsil®, Ibuprofène, Prontalgine®... Vous savez ce que c'est par exemple la Prontalgine® ?**

Ah oui oui oui ça c'est pour les douleurs aussi... (Elle lit sur la boîte). Intenses. Ça, ça fait un moment que je l'ai d'ailleurs, faudrait peut être que je le porte à la pharmacie. Lui c'est pareil (elle me montre Advil®) C'est pour euh, je me rappelle plus.

**Ibuprofène.**

Ah oui. Non mais parce que quand j'ai emménagé ici, j'ai beaucoup... j'ai quelques travaux à faire d'aménagement et j'ai quand même forcé hein. Ah bah ça c'est quand je pars à l'étranger, ça c'est le mieux celui là, pour les tropiques (cinq sur cinq). Ça c'est bien ça, c'est Homeoplasmine®, c'est très bien ça pour les petits bobos.

**Vous vous en servez pour quelles raisons ?**

Pour les petits bobos, ou bien même les lèvres gercées ou n'importe quoi c'est épatant. Qu'est ce qu'il y a d'autre là, ah bah ça c'est pour les mains (gel hydro alcoolique). J'ai acheté ça pour les petits enfants, cet été j'ai, j'étais partie avec les enfants. Ça c'est quoi ça ? Ah oui pour les douleurs bien évidemment (Voltarène® gel). Quand je me suis fait mon vol

plané là.

**Ca vous êtes allée le chercher en pharmacie le Voltarène® gel ?**

Non, je l'avais déjà. Alors paraît il que c'est pas bon maintenant.

**Et vous en avez mis quand même ?**

Ah bah moi ça m'a toujours... Puis c'est extérieur quand même, je ne l'ai pas avalé hein. Bon ça c'est là gorge. À un moment je suis tombé, j'avais plus de voix. Ah ça c'est connu, c'est vieux ça, vieux. Euphon® c'est vraiment vieux vieux comme médicament. Oh bah ça c'est que j'ai quelques fois tendance à faire des angines quand même. Lysopaine®. On l'a comme ça en vente libre hein, c'est pas... Je vous dis, je vais pas aller enquiquiner un médecin. Ça ça n'a rien à voir. Ah bah oui, c'est pour les yeux ça. Oh là là. Ah oui alors ça, ça c'est du Paracétamol qu'on m'a donné. Lipodigest®. C'était paraît-il pour maigrir, ça n'a aucun effet.

**Vous aviez essayé ?**

Oui, j'avais vu une publicité je me suis dit je vais essayer ce truc là. Aucun effet, aucun effet. Oh bah ça, c'est des trucs il faudrait que je fasse le ménage, oh ça alors ça.

**Vous avez d'autres tiroirs ?**

Oh bah vous savez on cumule ! On cumule un tas de choses. Ça c'est un truc très très bien, j'ai ramené ça du Vietnam c'est pour les nez bouchés. Y a pas mieux. C'est, alors là pour les nez bouchés, y a pas mieux.

**Donc vous quand vous avez le nez bouché, qu'est ce que vous faites par exemple ?**

Vous mettez ça là, sur le dessus de la main, vous respirez à fond, puis alors là, c'est... épatant hein, j'en avais ramené tout un stock. Ça c'est épatant. La médecine chinoise. Vous voyez il n'est pas encore entamé celui là. Ça c'est bien ça, c'est épatant ça aussi, c'est à base de camphre, je dois en avoir un autre qui est ouvert.

**Et donc ce tiroir là c'est des médicaments que vous n'utilisez plus ?**

Oh bah ça c'est des vieux, ça, c'est des vieux. Faut que je fasse le ménage là dedans !

**Et qu'est ce que vous comptez en faire ?**

Bah je me disais si un jour j'ai une douleur, euh X, ça peut servir. Ça c'était pour la gorge, à un moment j'avais des maux de gorge.

**Donc vous les gardez, au cas où ?**

Oui mais maintenant ça va être dépassé alors... expectorant. À une période j'avais des problèmes de bronchites puis c'est passé.

**Est ce que vous avez déjà fait le tri là dedans ?**

Oh bah oui oui, j'ai déjà fait un tri déjà pour déménager.

**D'accord, c'était quand ?**

Oh bah y a deux ans quand j'ai quitté ma maison dans le sud. J'avais fait un gros tri. Puis je m'étais dit oh, y en a certains on sait jamais, gnagnagna. Ça aussi c'est des trucs chinois.

**Et Decontractyl® par exemple, c'est quoi ça ?**

Bah c'est, je sais pas. Je sais pas ce que c'est (elle lit la boîte) traitement d'appoint musculations douloureuses. Bah oui parce que je vous dis, je porte trop de trucs. Je fais des choses euh, que je devrais pas faire. Alors comme ceux là ça fait un moment que je les ai pris, je sais plus trop, ça date de quand ça, c'est vieux.

**Cardiocalm®, vous savez ce que c'est ?**

Ah oui si si, parce ce qu'à un moment euh je dormais mal, il y a eu, quand j'ai envisagé de déménager ça m'a un peu déstabilisée. Et y avait des périodes où je dormais même pas la nuit. Y avait rien à faire je dormais pas. Alors le médecin m'avait donné ça, mais je trouve que ça m'avait rien fait, pas la peine de prendre un truc.

**Ça n'avait pas marché ?**

Non. Non non je devais être euh... Ça c'est quoi. Ah bah oui, la même chose. Bah oui mais elle m'en donnait, elle m'en donnait mais je trouve que ça ne faisait aucun effet. J'ai l'impression que mon organisme résistait au médicament. Ça c'est contre les douleurs mais je sais que Advil® faut faire attention. Bah Ibuprofene aussi. Donc euh je fais attention à ça, maintenant. Mais un jour je, je porterai tout ça à la pharmacie parce que... vous voyez c'est déjà passé. Mars, mars 2014. Je les gardais au cas où mais finalement...

**Donc, il y a deux ans vous aviez trié. Qu'est-ce que vous en feriez là des médicaments ?**

Oh bah là, je les porte à la pharmacie. Ah oui ça c'est vous voyez quand je pars en voyage, je prends un petit kit.

**Donc vous avez une boîte de voyage ?**

Bah oui oui oui, c'est à dire ça s'écrase pas vous voyez. Ça c'est le dernier que je prends, voilà Ibuprofene. J'en ai pas pris depuis...

**Alors c'est toujours la même chose en fait, Ibuprofene.**

Oui, Nurofen®, voilà c'est ça. Mais celui là je croyais qu'il était 400 alors que là... ah bah c'était 400 aussi. Vous savez, je me rappelais peut être plus de ce que j'avais. Alors du coup je gère mal ma pharmacie quoi !

**Par exemple avant d'aller chez le médecin ou avant d'aller à la pharmacie vous regardez ce qui vous reste ?**

Ce qui se passe aussi dans les pharmacies, ils mettent ça en gondole là, vous avez ça juste sous les yeux, alors vous avez des douleurs, « allez hop je le prends » puis après je m'aperçois que chez moi j'en avais aussi. Voilà c'est ça. Là faut que je me débarrasse d'un tas de trucs parce que là c'est envahissant.

**La dernière fois que vous êtes venue chercher quelque chose dans votre pharmacie, vous vous rappelez ce que c'était ?**

Qu'est ce que je... Bah je crois que c'est, ce que je prends pour les jambes là euh, mon truc à base de, à base de feuilles

de vigne. Non non mais là ça va mieux, je fais attention quand je, j'essaie de mieux contrôler au niveau... euh quand je porte des choses.

### **En prévention ?**

Oui oui. M'enfin quand vous avez une douleur intense c'est quand même bien de soulager quand même. Mais c'est vrai que le médecin m'a dit que le Doliprane® c'était aussi bien finalement. Voilà le Doliprane® c'est aussi bien. Par rapport au traitement que je prends.

### **Est ce qu'il vous arrive d'aller consulter le médecin par exemple suite à une douleur que vous arrivez pas à enrayer ?**

Oh non non. Non je prends tout de suite un truc comme ça. Sauf que, si cet été, je m'étais fait une sorte de... Je m'étais fait mal à l'épaule, c'était une euh tendinite. Et bah, c'était à l'épaule euh gauche. J'avais porté un truc et puis boum ça y est ça fait mal. Ma fille m'avait dit « ouh ça tu sais on sait pas, ça peut être cardiaque... ». Je lui dis « attends, je sais bien que c'est une tendinite, je vois bien que c'est pas le cœur, c'est une tendinite. Alors du coup j'ai quand même, pour les rassurer j'ai été consulter. Puis bon y avait rien à faire alors.

### **C'était juste pour rassurer votre entourage ?**

C'est ça. (Elle rit.) Voilà

### **Vous vous saviez que c'était une tendinite ?**

Ah bah tout à fait moi j'en ai déjà eu. J'ai toujours bougé alors je le sais. J'ai eu des tas de tendinites, je me suis fait une tendinite euh bah oui déjà à l'épaule. Je dois avoir une fragilité quand même. Il y a longtemps, il y a très longtemps, quand j'avais ma précédente maison j'avais tellement briqué là dedans, je ne pouvais même plus lever les bras, je me rappelle, je devais prendre l'avion, le petit bagage à main je ne pouvais même pas le porter tellement j'avais mal. (Rires.) Et j'avais un médecin à l'époque dans le midi, qui lui avait une machine extraordinaire. D'ailleurs tous les vieux venaient chez lui c'était vraiment très très bien. À l'époque j'étais moins... plus jeune mais bon, j'avais été aussi. C'était euh il vous mettait une espèce de ventouse, il vous envoyait un peu de courant ça bzzzzz, séances et c'était fini. J'ai jamais pu retrouver ailleurs, j'ai regardé sur internet, enfin c'était thermo je sais pas quoi, apparemment, chez certains kinés on trouve ça. Mais ça c'est miraculeux hein. (Rires.)

### **C'était efficace ?**

Et là donc la maison que j'avais dans le sud, y avait beaucoup de personnes âgées qui y vivaient. Je voyais sa clientèle, c'était que des personnes âgées, hop il les passait à la machine, ils repartaient tous en courant. (Rires.) C'était assez comique.

### **Et votre médecin n'a pas ça.**

Bah j'ai l'impression que je parle chinois, là, ils ont pas l'air de connaître. Enfin. (Silence.) Voilà sinon j'ai quand même une bonne santé voyez, j'ai de la chance. (Silence.)

### **Et puis vous gérez bien votre santé ?**

Oui, je pense. C'est à dire que si il y a des douleurs, je me dis bon là c'est pas normal, faut consulter, faut pas...

### **Qu'est ce qui pourrait vous inquiéter ?**

Bah je sais pas si j'avais une douleur euh abdominale par exemple euh, je me dis ça peut être les intestins, ça peut être ovarien, on sait pas hein.

### **Donc les douleurs que vous connaissez, articulaires ou autres...**

Bah en général on se connaît. Chacun se connaît hein, il y a... Bon je reconnais que les hommes peut être se euh, sont pas résistants plus au mal mais ils se négligent plus peut être...

### **Ils s'écoutent moins.**

Ils s'écoutent moins. Parce qu'on leur a toujours dit « faut pas t'écouter, t'es un garçon ». C'est idiot ce genre d'éducation qu'ils ont pu recevoir. Et moi je sais que mon mari, il est mort bêtement et on aurait pu euh, quelques jours avant, c'est peut être pas, vous voyez...

### **Il est mort de quoi ?**

Il a eu une rupture de la carotide. Alors ça a été foudroyant et trois jours après il était mort. Parce que ça a provoqué un œdème cérébral et ils n'ont pas pu endiguer l'œdème. Donc c'était fichu quoi. Mais en fait ils se sont aperçus qu'il avait une malformation au cœur, donc ça c'était jamais révélé. Il est mort à 57 ans on n'avait su. Ça a jamais été révélé par des examens ou des radios ou des scanners, enfin. Ils l'ont vu quand on lui a fait une autopsie. Donc on ne le savait pas. Mais il avait des... bon on a vécu quand même pas mal d'années ensemble, il y avait eu des alertes quand même, des choses pas normales et j'aurais du me rendre compte que, j'aurais du dire c'est pas normal. Je me souviendrais toujours euh un jour il rentre de son travail. Il avait, je sais pas peut être 40 ou 45 ans mettons et puis il dit « oh là là mon cœur » et puis voilà qu'il s'écroule dans le canapé et je lui dis « oh, c'est pas un peu théâtral là », je trouvais ça tellement... je lui dis « c'est pas un peu théâtral là ce que tu nous fait ? ». Je l'ai pas pris au sérieux, mais si ça se trouve il avait vraiment mal ! C'est ça quelques fois j'y repense et je me dis, c'est vrai... Et puis c'est un garçon qui a toujours eu mal à la tête toute sa vie, c'était pas normal, moi je l'ai toujours connu il avait toujours mal. Alors à l'époque c'était Aspro®, il prenait un Aspro®, hop terminé il n'avait plus mal à la tête. Non, on ne faisait pas attention. Mais si ça se trouve, il y avait des signes et c'était peut être des signes avant coureurs de ça. (Elle parle à son chien qui vient vers moi).

### **Et donc vous ces signes avant coureurs s'ils vous arrivaient, vous consulteriez quand même chez le médecin ?**

Et je vois mon mari, par exemple avant qu'il décède là, il y a eu 8 jours avant où on avait été à la foire de paris. 7h de marche dans la foire de paris, un truc de fou, le brouhaha, enfin on aimait bien, on avait envie d'y aller. Et je me souviendrais toujours de l'avoir vu tellement fatigué, parce que moi j'étais pas fatiguée finalement, 7h de marche là

dedans, bon c'est crevant mais en même temps ça va. Et je me rappelle c'était toujours vers le mois de mai là cette foire de paris et je lui avais dit tiens ce serait bien qu'on aille voir, je voulais qu'il aille s'acheter des fringues, qui renouvelle un peu et il m'avait dit « oh non non je me sens fatigué ». Je me rappelle toujours l'avoir regardé, ça m'avait étonnée. Et ben c'est arrivé dix jours après son accident. Mais on peut pas savoir évidemment. On pense pas à ça tout le temps. Voilà. (Silence.) Et puis je me rappelle enfin le matin où il a eu cet accident là, il s'est levé en disant j'ai mal à la tête. Mais il a toujours eu mal à la tête, on faisait pas attention, c'était un mal de tête de plus. Voilà. (Elle me raconte sa maison dans le midi dans le Var puis comment elle a trouvé sa maison sur Nantes...) Mais enfin une maison c'est pas tout, ça peut être aussi une cage dorée. (Rires.) Alors évidemment je regrette le midi quand même un peu, évidemment, j'ai toujours aimé le Var. Mais bon oh je dis pas, un jour ça va me prendre, je prends mes clics et mes clacs et hop ! Pourquoi pas. (Elle me parle de ses petits enfants qui regrettent aussi sa maison dans le var.) C'était merveilleux. Mais enfin bon c'est fait c'est fait. Voilà. J'ai encore quelques petits aménagements à faire là dedans puis ça va le faire après. (Elle me parle du déménagement et de la place dans sa maison qui lui permet d'accueillir sa famille pour Noël.)

**Et donc, il vous est déjà arrivé de devoir prendre en charge un problème de santé pour l'un de vos petits enfants qui vient vous rendre visite ?**

Non, pas vraiment, non M. c'est jamais arrivé. Bon un petit bobo ça je sais soigner, mais pas des médicaments, j'aurais demandé avis à son père d'abord.

**Oui, c'est ce que vous disiez par exemple le spray antiseptique ça c'est pour des petits bobos ?**

Ah bah oui oui oui et puis ça pique pas. Ah bah c'est à dire que l'été dernier oui, j'ai loué un appartement avec des amis, dans le sud justement on est parti. Et j'emporte toujours ça, c'est un kit de prévention, parce que euh y a toujours des petits bobos euh, ils jouent à la plage, ils s'écorchent les pieds, enfin y a toujours un truc. Puis là y avait les moustiques cette année, c'était terrible les moustiques, alors y avait un des gamin, il était obsédé, alors il mettait de la citronnelle, il sentait le citron, l'horreur ! C'était effrayant, il se renversait presque la bouteille dessus, sur le dos. Je lui ai dit « tu arrêtes avec la citronnelle c'est insupportable ! ». Je pouvais plus supporter. (Rires.) Alors il se mettait le citron, là là là, il s'en mettait partout. (Rires.)

**Et ce kit là vous l'aviez fait comment ?**

Oh bah moi j'avais des enfants, j'avais beaucoup d'enfants qui venaient chez moi surtout dans le midi, j'avais souvent des amis qui venaient avec leurs petits enfants. Et par prévoyance, vous savez, des petits pansements, des petits machins, on sait jamais ce qui peut arriver.

**C'est vous qui choisissez ce que vous mettez dans votre trousse à pharmacie ?**

Oh oui bah c'est pas compliqué quand même. (Silence.) Maintenant on n'est pas, enfin c'est pas que j'ai eu une formation mais on sait à peu près, on a tous eu des enfants alors, pour les bobos tout ça... Je me souviens d'un cas, mon fils avait un petit copain et il s'était, en jouant, euh l'autre, euh, P. il s'appelait, il s'était bien esquiné le genou et j'avais bien nettoyé, j'avais aussi toujours des produits et j'avais fait un beau pansement là. Et puis la mère quand même, là où on habitait il y avait un hôpital et puis ils prenaient les bobologies, les mamans qui ne savaient pas trop comment s'y prendre, euh et j'ai... c'est le garçon qui m'a rapporté ça, il m'a dit « maman m'a emmené à l'hôpital, on m'a rien fait parce que, le, la enfin l'infirmière qui les avait reçus avait dit « je n'aurais pas fait mieux ! » donc elle est repartie, alors j'étais toute fière ! (Rires.)

**Vous aviez fait le pansement aussi bien qu'une infirmière ?**

Oui, c'est ça, c'était drôle ! Surtout que le gamin me le redise ! (Rires.) Oh, j'avais fait ça sérieusement.

**OK. Il vous est déjà arrivé d'acheter des médicaments autrement qu'à la pharmacie ? Sur internet ?**

Oh non non non, pas internet, ça je ferai jamais. Non non non. Les médicaments non. Moi je fais confiance aux pharmaciens. C'est vrai qu'il y a une vraie polémique en ce moment, pour la vente euh libre dans certains supermarchés, bon, si il y a un pharmacien sur place, si dans la, dans le, ... Bon moi je me dis moi j'ai confiance dans les pharmaciens en général, hein c'est vrai, faut quand même euh... Je me dis ils ont fait suffisamment d'années d'études pour, enfin ils... Je pense pas que y ait des pharmaciens qui soient, qui s'en fichent et qui va vous donner n'importe quoi. Je pense pas hein ! Puis moi je fais attention aussi, euh le médecin que j'ai pris, euh docteur euh S. bon, elle s'était trompée dans la posologie de euh vous savez il y a différents degrés de traitement et moi je connaissais par cœur le traitement qu'on me donnait, c'était le même traitement mais il avait augmenté. Et du coup quand j'ai vu la boîte je me suis dit « non c'est pas, ça va pas, c'est pas ce que je prends d'habitude ». Du coup elle a téléphoné, elle avait fait une erreur la médecin. Le médecin avait fait une erreur... excusez moi j'ai la goutte au nez (...) donc je faisais assez attention à ça, faut faire attention à ça, faut être attentif.

**Et votre ordonnance elle est faite pour combien de temps ?**

Bah là, elle est faite pour quatre mois. Donc j'ai déjà pris trois mois, c'est pour ça c'est des grosses boîtes puis après ben j'ai encore un mois à prendre. Vous savez, d'y aller tout le temps, enfin, en général j'y allais tous les trois mois et puis là depuis peu c'est tous les quatre mois, finalement ça... Puis je me dis, si il y a un truc, si je sens que ça ne va pas, je, je vais la voir et puis... Elle est très gentille, vraiment je suis très contente de cette doctoresse elle est bien ! Puis elle fait, elle fait pas que ça, elle fait aussi gynécologie. Donc c'est pratique. Écoutez, j'étais étonnée parce que tous les médecins que j'ai eu auparavant ne faisait pas gynécologie donc euh j'avais mon gynécologue avant depuis X années. C'est pareil aussi, elle doit bien avoir mon âge maintenant, elle ne doit plus exercer... (Rires.) Non mais c'est vrai que quand on est attaché à un médecin, ben on aime bien aller le voir. Non parce que j'ai habité une petite ville un peu plus haute que paris, ça s'appelle E., une petite ville dans le Val d'Oise et c'était très agréable. Et donc mes enfants ont passé toute leur euh adolescence et début d'adulte dans cette petite ville, puis après j'ai vendu ma maison quand mon mari est décédé.

(Silence.) Parce ce que je travaillais encore et moi je me suis rapprochée de mon travail du coup. Comme ça c'était plus près. Je travaillais en région parisienne et plus près de paris, donc tous les jours je prenais ma voiture et j'avais quand même pas mal d'heure de voiture à faire.

**Qu'est ce que vous faisiez comme travail ?**

Comptabilité, j'étais comptable. Mais enfin bon c'est un métier comme un autre, hein. (Rires.) Je me dis, j'ai une retraite correcte, enfin je... ça va, je ne me plains pas.

**Mmh. Vous avez des gens qui travaillent dans le domaine de la santé autour de vous ?**

Euh, si j'ai une, enfin j'ai une enfin on se voit, on se contacte, elle est infirmière dans un hôpital. Elle était dans un hôpital à Créteil, un grand hôpital à Créteil. Elle a été même chef de service. Oui, elle était mariée à un petit neveu de mon mari et je me suis toujours demandé pourquoi elle avait pas fait médecine. C'est vrai qu'elle était d'un milieu très modeste, elle n'a pas du pouvoir faire des études de médecine mais moi je l'aurais bien vue médecin cette fille là, parce qu'elle était, on sentait qu'elle était. D'ailleurs en tant qu'infirmière elle était, elle était montée en grade enfin même assez haut, hein. Donc c'est une fille qui était très bien. Mais euh non sinon pas tellement. À part euh si la, la belle sœur de ma fille est vétérinaire, c'est elle qui m'a donné le chien d'ailleurs. (Rires.) Mais elle est très gentille. Mais elle est vétérinaire mais elle opère, elle fait des choses, euh oui oui.

**Mais donc vous n'avez pas dans votre entourage des gens à qui vous pouvez demander conseil par exemple ?**

Non, non non. non non. Puis je sais pas si j'oserais vraiment finalement. Parce que quelques fois les médecins je me dis, bon on les embête en fait. Tous les jours ils voient des malades, des patients, et je veux dire, euh ça va là. En dehors du boulot, pfff faut s'arrêter quoi ! C'est vrai, c'est... je pense que les médecins quelques fois c'est un peu leur hantise. Dans le midi j'avais un voisin qui était médecin justement. Bah c'est celui qui avait sa fameuse euh machine qui est épatante là. Bah jamais je l'ai enquiné. Jamais je ne l'ai embêté avec ça et, non non. Je ne voulais pas. Alors il me faisait rire parce que c'est vrai qu'on avait cette maison dans le sud et puis, euh, donc on a fait construire moi et mon mari, donc ça nous a vraiment pris pendant pas mal d'années. Et alors il venait comme ça, puis il me voyait travailler comme une dingue dans cette maison, puis il me disait « tu sais, je peux te faire un arrêt hein si tu veux ». C'est pas que je suis parfait mais attendez, j'envoie un arrêt maladie, ils savent que je suis dans le Var, mon arrêt maladie il est bidon hein ! (Rires.) Donc euh j'ai dit non non, à chaque fois j'ai refusé. Puis c'est lui qui me le proposait hein, c'était lui qui me disait « si tu veux je te fais un arrêt maladie ». (Rires.) Quelques fois je parlais et je disais oh là là c'est dommage de quitter la maison, le soleil, fallait retourner au boulot. Et là il me disait « si tu veux je te dépanne, c'est pas un problème ! » rooo.

**Vous n'aviez pas abusé de lui alors !**

Oh, non. Pas du tout. Non non, jamais. C'était pas mon style. (Silence.)

**Et la dernière fois, quand vous parliez d'angine, que vous faites fréquemment, la dernière fois que vous avez fait une angine....**

Bah c'était cet été. Alors moi j'ai toujours eu ça, si je ne me sèche pas les cheveux, angine. Et c'est arrivé cet été, il faisait encore beau, il faisait beau évidemment, le sud il fait beau. Et puis j'ai négligé et puis du coup euh bah voilà, angine.

**Et qu'est ce que vous avez fait alors ?**

bah, la Lysopaine®. Mais j'ai pas pris d'antibiotiques, j'ai évité. Alors ça finit par partir, je me fais des gargarismes, euh, voilà. C'est, c'est vrai que j'ai toujours eu une tendance à faire des angines. C'est vrai il y a des gens qui ont des terrains comme ça, ça on n'y peut rien c'est comme ça.

**Et donc maintenant c'est vous qui gérez vous même ?**

Alors j'ai fait pas mal de voyages à l'étranger et là je fais très attention. A chaque fois je demande à mon médecin, par prudence, un antibiotique, large spectre tout ça, pour que si j'ai un truc, un bobo... Parce qu'un petit bobo là bas ça peut devenir un... Puis alors ce qu'on faisait avec nos amis, c'est qu'une fois qu'on avait fait notre voyage, on était tout content, on allait reprendre l'avion on allait souvent dans des pays euh... Puis alors on réunissait tout nos médicaments, parce qu'on était tous à apporter des médicaments, bon au cas où. On mettait tout, hop, on allait repérer un centre médical et on allait leur refiler tous nos médicaments. En leur expliquant bien ce que c'était, parce qu'ils n'allaient pas donner ça, euh des pastilles. Et tous les pays où on l'a fait ça a marché. On faisait le Vietnam, forcément, le Cambodge, ils étaient tout contents, j'ai fait plein de pays comme ça et ils étaient drôlement... Oui oui. Bah c'était la meilleure solution, parce qu'on allait, finalement garder les antibiotiques ça pouvait soigner. On a été aussi en Birmanie, enfin j'ai fait beaucoup de pays. Pendant quinze ans là, j'ai bien voyagé.

**Et les médicaments quand vous les transportiez, vous aviez la notice avec ?**

Ah, toujours ! Alors évidemment si c'est en anglais c'est encore mieux. Parce que c'est pas toujours en anglais hein. C'est bien quand c'est anglais français. Parce que l'anglais c'est partout. Mais bon au Vietnam encore, le français, le Cambodge aussi. Mais en général. Je m'arrange pour euh... mais même des trucs comme le Doliprane® hein, ils n'ont pas ça souvent. Même des hôpitaux, ils n'ont pas ça. C'est effrayant hein. Bah c'est à dire quand on va dans des pays enfin, Cambodge par exemple, on voit des trucs, rooo là là. Bah suite à ce qui s'est passé là avec les khmers rouges, c'est, il y a plein de, de... enfin à l'époque ils étaient enfants mais maintenant ils ont la trentaine même plus, quarante ans, mais alors des infirmités mais alors vraiment, c'est abominable. C'est hallucinant, c'est hallucinant. On voit des trucs. (Elle me raconte la lèpre en Jordanie.)

**Donc pour finir est ce que vous seriez d'accord pour que je prenne en photo votre pharmacie familiale ?**

Oh, si vous voulez oui, mais c'est pas beau beau hein ! Alors venez. Ça c'est pas des médicaments, c'est pour les

fourmis. Oui parce que y en a qui viennent se balader. (Elle me parle des travaux de sa maison.) Voilà ben là c'est fouillis.

**Dans les tiroirs c'est les plus anciens ?**

Oh oui puis des trucs, là j'ai des vieilles machines. Ça c'est mon déménagement. Ces pulls, je ne les mets plus. (Elle me fait visiter sa maison.)

*Fin de l'entretien*

**Vous étiez en train de réorganiser les choses ?**

Ouais ouais ouais c'était sur les étagères, je les ai changé d'endroit. Enfin j'ai tout mis dans des boîtes pour les transporter alors là... (elle rit.)

**Donc là c'est en période de transition ?**

Ben là ouais parce que après ça je veux faire encore un peu de tri. J'essaie de le faire régulièrement mais je voulais en faire encore un petit peu et euh je l'ai pas fait quoi. parce que ça fait une bonne quinzaine de jours que c'est comme ça en plan. Euh. Soupairs. On pourra prendre en photo un bout, le début qui est rangé ! (Rires.) Parce que franchement le reste euh.. c'est pas terrible.

**Comment vous vous organisez justement pour ranger ces médicaments ?**

Bah c'est pas tellement rangé en fait ! (Rires.)

**Mais vous vous avez en tête une idée d'organisation à venir, puisque là vous êtes en train..**

Bah oui j'ai commencé là, oui oui oui, j'ai mis ça dans des trucs à tiroirs, j'ai essayé de classer par euh par style de médicaments quoi. Les trucs pour le ventre, les trucs pour la tête, enfin voilà quoi, j'ai essayé de faire un truc comme ça. Euh, soupairs... mais c'est pas si facile que ça. Et puis euh, et puis le reste j'ai un tri à faire vu, vu que y a un tas de trucs que je n'utilise pas et puis que je n'utiliserai pas donc euh... donc voilà. Enfin j'en ai de moins en moins, hein. Là ça va encore réduire quoi ! (elle rit.)

**D'accord, vous évacuez progressivement ?**

Ah oui, oui oui parce que... il y a des tas de trucs dont on ne se sert pas. Ouais. Non non là j'en profite au passage pour faire du tri.

**Et justement, vous trouvez ça difficile de faire du tri ?**

Oh non. Non non oh bah non.

**Ça vous semble euh, facile de savoir ce que vous avez envie d'évacuer ?**

Oh bah oui, tout ce que j'ai pas utilisé euh, ah bah déjà là dans l'hiver, euh c'est bon quoi. C'est que ça ne sera pas utilisé, hein. C'est pas la peine hein. Je sais bien ce que j'utilise moi les trois quarts du temps, je sais bien avec quoi je tourne. Donc euh, soupairs, voilà. C'est assez restreint en fait, c'est pour ça que là y a des tas de trucs dont je vais me séparer, parce que là ça sert à rien du tout de les garder. C'est... soupairs. Ouais c'est des trucs qu'on achète euh, je sais pas d'ailleurs comment ça a atterri là ! (Rires.) C'est des, ouais, c'est pas trop ancien parce que ça je trie régulièrement les dates de péremption, mais c'est des trucs qu'on été prescrits et que j'ai acheté en me disant « ouais je le prends » puis en fait il s'est avéré que j'en ai pas besoin quoi. C'est plutôt des choses comme ça.

**Donc plutôt des choses que les médecins ou que d'autres personnes ont pu vous vous indiquer ?**

Ouais ouais. C'est ça. Mais y en a de moins en moins. C'est vrai que.. euh, bah déjà j'achète pas tout ce que le médecin prescrit. Déjà je vais moins chez le médecin ! (Rires.) Enfin voilà c'est, c'est surtout ça qui fait que ça se réduit. Puis moi je trouve des trucs à côté qui sont plus efficaces, donc euh, donc euh, donc du coup... puis comme c'est vrai que ni le médecin, ni mes enfants, ni moi, ni mon compagnon on tombe beaucoup malade, les trucs qu'on a c'est toujours un peu les mêmes genres enfin voilà donc du coup, les produits qu'on utilise euh, y en a pas beaucoup quoi. Voilà, on est à des âges où a priori on n'est pas beaucoup malade, les enfants, pas trop non plus, donc euh... je dirais que là on est à une période... euh, j'ai connu des pharmacies plus complexes que ça ! (Rires.)

**Et vous avez quand même certains produits dont vous ne pourriez pas vous passer, ou qu'il faut absolument que vous ayez ?**

Ah oui, ah oui bien sûr, les trucs de base, oui. Oui oui oui, c'est ça que je suis en train d'étoffer au contraire. Je suis en train de me constituer, euh, j'appelle pas ça une pharmacie parce que, euh... (Soupairs.) Enfin si on peut appeler ça une pharmacie mais euh, plutôt euh, ouais c'est des produits, c'est pas, on n'appelle pas ça des médicaments. Mais euh ouais, c'est ça que je suis en train d'étoffer plutôt. Les choses à avoir euh sous la main tout le temps mais qui ne sont pas des médicaments.

**Bah c'est vrai qu'après, moi je dis « les pharmacies familiales » pour faire global, mais en effet ça va comprendre les médicaments qui peuvent être prescrits, et puis aussi tous les compléments alimentaires, les huiles essentielles, des choses avec lesquelles les gens commencent à prendre l'habitude de se soigner...**

Oui et puis c'est préventif aussi, y a ça aussi, euh, moi je suis pas mal là dessus. Et euh, préventif et puis les trucs qui coupent tout de suite les démarrages euh, de... je sais pas moi, euh... d'angines, de grippe, de voilà, c'est surtout ça quoi. On essaie de pas tomber malade en fait ! (Rires.) C'est pas tellement des médicaments qui soignent, c'est des médicaments qui évitent d'être malade ! Ouais, je suis plutôt dans une recherche comme ça maintenant. C'est ça qui marche le mieux à mon avis, bon après c'est mon avis hein, mais...

**C'est de l'expérience que vous avez u avoir que vous dites ça ?**

Oui bien sûr bien sûr. Ouais. Bien sûr.

**Et qui est ce qui gère ici à la maison ?**

C'est moi, ouais, c'est surtout moi.

**Vous avez deux enfant ?**

Oui, deux.

**Et donc c'est vous qui allez par exemple si il se passe une petite maladie aiguë par exemple comme vous disiez... (le téléphone sonne, elle va voir si c'est urgent ou pas, ça ne l'est pas.) Donc c'est vous plutôt si il y a un problème de**



**santé qui vous semble être quelque chose d'aigu ou de bénin, que ce soit pour vous ou pour votre famille...**

Oui, c'est plutôt moi qui m'en occupe. Oui.

**C'est vous qui savez où sont les choses ?**

Non, mon compagnon il sait aussi où c'est, mais c'est vrai que c'est plus moi qui m'en occupe. Déjà si les enfants sont malades c'est souvent plus moi, euh, et c'est moi qui suis plus en recherche de... puis c'est aussi très féminin je crois de euh, discuter avec une copine « ben tiens, moi je connais tel truc » enfin voilà parce que c'est plus une recherche comme ça que je fais moi. Ce qui passe par euh ouais beaucoup de discussions avec des gens différents qui vont apporter d'autres points de vue, et ça mon compagnon, ça l'intéresse moyen quoi ! (Rires.) Il suit, il est d'accord, mais, il ne cherche pas autant.

**Oui, c'est pas lui qui va faire la démarche forcément d'aller chercher quelque chose de nouveau...**

Non, non.

**Et vos enfants sont jeunes, ils n'ont pas l'âge justement de faire cette démarche là non plus ?**

Oh, non, non pas du tout. Non non.

**D'accord, et donc vous vous orientez, avec voilà, des avis que vous entendez ?**

Ouais ouais des conseils, des... oui. (Silence).

**D'accord, OK. La provenance de tous ces produits, globalement vous diriez qu'ils viennent d'où ?**

Bah de moins en moins de la pharmacie, ça c'est clair ! De plus en plus de la coopérative bio. Ah bah oui, bah de toutes façons... mais ceci dit les pharmacies s'y mettent aussi donc il y a des chose qu'on trouvait avant que dans les magasins bio, et qu'on trouve aussi en pharmacie maintenant. Donc euh voilà, petit à petit, je dirais que ça s'équilibre quoi.

**Et ça fait longtemps ?**

Oui, ça fait longtemps oui, euh, c'est quelque chose qui est venu petit à petit, donc je ne saurais pas dire depuis quand exactement. Bah, je me suis toujours beaucoup soignée par euh l'homéopathie, ça euh... pas depuis toujours c'est vrai que quand j'étais plus jeune, je ne me soignais pas, je crois que je n'étais pas très malade. (Rires.) Euh, la première fois que je me suis vraiment tournée vers l'homéopathie c'est quand j'ai commencé à avoir des trucs chroniques, ouais c'est surtout un hiver je me souviens, où j'avais des angines à répétition, et euh, quelqu'un m'a dit, euh « l'homéopathie c'est bien quand on a des choses à répétition, tu fais un traitement avant l'hiver, au début de l'hiver et ça évite de tomber malade ». Et je l'ai fait et effectivement ça a très bien marché. Et puis euh, bah du coup voilà, c'est là que vraiment j'ai commencé à aller voir un homéopathe. J'avais aussi des gros problèmes de migraines à ce moment là et c'est aussi l'homéopathie qui m'a soigné ça donc c'est le genre de truc, ça m'a conforté que ça marchait bien, donc j'ai continué quoi. J'ai continué. De toute façon c'est ça, y a quelque chose qui nous prouve que ça marche euh mieux ou que ça marche et du coup euh bah voilà, c'est assez simple et c'est normal ! Donc ça c'était, ah c'était il y a pas mal de temps quand même hein. 97, ouais 97. mmh (silence.) Ça va faire presque vingt ans quoi.

**Et l'homéopathie, il faut se la faire prescrire forcément ?**

Non, oh non non, maintenant il y a un tas de choses que j'achète sans prescription, je sais à quoi ça sert. L'homéopathie en prescription là c'est plus, par exemple là la fille elle avait le même problème que moi là, elle commençait à avoir, à faire beaucoup d'angines, enfin elle ça se transformait en rhino. Et bon bah pareil, je l'ai emmenée chez l'homéopathe parce que l'homéopathie ça fonctionne par profil donc euh, il fallait qu'il prescrive pour elle ce qui allait lui convenir. Voilà. (Silence.) Donc c'est là où j'y vais encore. Euh ou bien sur des choses, ou quand ils sont malades malades quoi. Parce que c'est plus pour les enfants hein, moi j'y vais pas beaucoup pour moi. Parce que moi c'est pareil, d'abord... euh bon ça ça sort un peu du cadre mais, en fait j'ai compris que les maladies ça exprime des choses euh si on sais s'écouter un petit peu, euh a priori on tombe quand même moins malade. (Silence.) Euh c'est à dire que, moi en plus il se trouve que il y a différents type de personnes et moi j'avais tendance à être euh, énormément somatiser c'est à dire que quand j'avais un problème moi ça avait tendance à passer par le corps. C'est pas le cas de tout le monde. Mais moi j'exprimais ça en tombant malade où en ayant un problème. Et donc, euh, j'ai cherché autour de ça, parce que voilà, ça faisait partie d'une recherche plus globale, et étant donné que euh, comment dire. (Elle hésite.) On a tous un certain type de maladies qui correspondent à notre histoire et à une évolution. Et en fait euh, quand on avance, quand on soigne, quand on évolue et quand on fait un travail de fond sur son profil, sur sa propre histoire et sur euh, sur ce qu'on est, ce qu'on fait etc, et bien je dirais que les maladies elles, elles changent ou voire même elles disparaissent. Quoi voilà enfin moi maintenant, j'ai passé l'hiver j'ai pas été malade une seule fois quoi. Parce que euh, quand ça m'est arrivé, j'ai su rapidement comprendre le message. C'est ça en fait c'est un peu comme si les maladies sont des sortes de messages. Je parle pour les adultes parce que pour les enfants c'est plus compliqué... euh, si on arrive à écouter ça, à s'écouter correctement, je dirais qu'on enrayer les démarrages de maladies et voire même on ne tombe plus malade. Voilà après c'est un travail de fond qui est. Hésitations, bon là on n'est plus sur les pharmacies là ! (Rires.) Mais c'est ce qu'on appelle la médecine holistique c'est à dire qui prend en compte toute la personnalité et non pas euh juste ce que le corps va dire, quoi.

**Oui, mais ça joue aussi finalement dans votre façon à vous de vous prendre en charge, de prendre en charge votre santé, donc c'est pour ça que c'est intéressant.**

Bien sûr. Alors après avec mes enfants c'est plus difficile parce que euh je ne suis pas dans leur tête. (Rires.) Et les maladies infantiles c'est autre chose, c'est à dire que les maladies infantiles on dit qu'elles font grandir. C'est quelque chose qu'au début je ne comprenais pas et maintenant je comprends ce que ça veut dire. Euh, mais nous aussi quelque part. C'est ça, cette sorte de repli sur soi ou euh, où on va, on a des stades à passer et ouais la maladie elle sert à ça, elle peut servir à ça. Et c'est vrai que pour les enfants ça se confirme vraiment. Euh, voilà. Mes enfants j'essaie aussi d'appliquer ce que je fais pour moi, quand ils ont un truc qui ne va pas j'essaie de comprendre euh, de les faire parler,

mais c'est pas toujours facile. Voilà j'essaie de comprendre ce qui peut se passer dans leur vie qui fait que là ça va pas... enfin voilà, j'applique la même chose quoi. Et c'est vrai qu'ils ne sont pas... il ne sont pas très malades non plus quoi. On va dire c'est toujours les mêmes choses qui reviennent quoi.

**Et quand vous avez des premiers signes qui apparaissent, qu'est ce que vous décidez de faire alors ?**

Oh bah là de toutes façons maintenant j'ai des armes magiques hein ! (elle rit).

**Ah oui vous avez toute une panoplie ?!**

Bah oui, oh ça se restreint parce que en fait avec deux trois trucs on arrive à enrayer. Là cet hiver j'ai découvert le propolis. Je l'utilisais déjà un petit peu mais pas assez en fait. Et là j'ai vraiment réussi à enrayer des trucs euh avec ça donc la propolis, l'extrait de pépins de pamplemousse, ça je l'utilise depuis très longtemps. Euh, (silence.) Ouais la propolis j'ai vraiment euh... le L52 j'ai découvert ça aussi ! (Rires.) Qu'est vieux comme le monde, mais bon voilà après, euh... bah c'est beaucoup moins cher que l'Oscilococcinum® et ça a le même effet en fait. Donc ça, ça empêche d'avoir la grippe, ça la soigne quand on l'a et ça soigne aussi toute l'asthénie post grippale qui est souvent euh, enfin importante quoi. Donc voilà, bah là aucun n'a eu la grippe. Là on est tous passé à travers malgré que je sois allée quand même dans des endroits qui étaient franchement contaminés, oui parce que je travaille dans des maisons de retraite et euh, ah oui oui oui, y en a une où je suis quand même allée deux fois et je me suis dis...

**Il y avait des patients qui avaient la grippe ?**

Ah bah ils étaient pas en quarantaine mais pas loin ! On avait encore le droit d'y aller, mais, mais bon, il y avait quand même beaucoup de malades. Et le personnel les trois quarts avaient des masques quand même !

**Vous, non ?**

Non. J'y restais pas beaucoup et j'allais voir qu'une seule personne qu'était pas malade donc euh voilà mais enfin bon.

**Et vous associez du coup, le fait que vous soyez un peu passée entre les mailles du filet par ce que vous avez pu prendre avant ? Vous n'aviez pas fait de traitement de prévention particulier ?**

Non non, non pas du tout. Non il y a eu un moment là un soir où en fait ma fille avait, avait fait une rhino et puis j'avais pas réussi à la soigner vraiment moi-même donc je l'avais emmenée chez le médecin et en fait dans la salle d'attente y avait peut être des gens malades j'en sais rien, enfin bref. Mais ça aussi après on sait pas si c'est pas un peu psychologique ! Et le lendemain soir j'ai commencé à me sentir vraiment pas bien, je me suis dis oulàlà ça ça ressemble à un début de grippe donc euh, la j'avais pas encore de L52 donc j'ai pris l'Oscilococcinum® euh, j'en ai pris ben tout ce qu'ils prescrivent en préventif et euh, du coup le lendemain ça allait quoi. Après je me suis dis « ça c'est à cause de la salle d'attente du médecin ! » mais non ! (Rires.) Je crois pas mais... donc voilà c'est juste ça.. mais sinon aucun ne l'a attrapé. Absolument pas.

**Quelles limites vous vous fixez, vous diriez, avant justement d'emmener votre fille chez le médecin par exemple ?**

Bah quand j'arrive pas à la soigner au bout de deux trois jours on va dire. Ça dépend, si je doute, si je vois que ça évolue vers la guérison ou pas quoi. Si ça va moins bien ou si ça va mieux au bout de deux trois jours, on le voit vite hein.

**Oui vous vous laissez une période ?**

Oui, je me précipite pas chez le médecin, non pas du tout. (Silence.) Non non non, non. (Silence.)

**OK. Et bien écoutez si vous voulez vous pouvez me montrer un peu ce que représente pour vous la pharmacie familiale. (elle rit). Vous diriez chez vous qu'elle est où votre pharmacie ? Vous avez un ou plusieurs lieux ?**

Ah oui bah elle est là haut, j'ai une mezzanine là haut, elle est là haut.

**C'est principalement là que vous avez vos... ?**

Oui, j'ai tout regroupé là, parce qu'avant, avant j'en avais un peu partout c'était pas pratique. J'ai tout mis au même endroit mais c'est franchement pas encore très très bien géré.

**Et comment vous pourriez d'après vous optimiser ?**

Oh bah faut que je range. Ouais parce que c'est juste que j'ai changé d'endroit et pour la transporter j'ai mis ça en vrac comme ça. Donc voilà pour l'instant ça ressemble à ça ! Donc ça en fait, je dirais que les trucs de base ils sont là. Ça je pense que je vais en virer les... deux tiers. Donc en fait ce que j'ai classé en premier, c'est ce que j'utilise. Ça se résume à ça.

**Vous avez fait, euh.. vous êtes allée à l'essentiel on va dire dans vos premiers rangements.**

Ouais, ça je dirais que c'est des trucs qui vont disparaître. Donc là j'ai euh des huiles essentielles. J'ai quand même euh des Dafalgan® des trucs comme ça. J'en utilise encore.

**Des médicaments un peu plus conventionnels...**

Ouais, je dirais que ça c'est quand même le seul truc euh... mais bon je travaille là dessus. (Rires.)

**Vous « travaillez » pour essayer de vous en passer un jour ?**

Bah pour chercher oui oui, pour chercher à éviter d'en prendre.

**Oui donc c'est surtout du Doliprane®. Vous avez, en fait et pour vous et pour les enfants ici ?**

Ouais, ouais. Voilà. Là c'est plus euh, bah c'est un peu le même genre aussi. Là ça c'est pépins de pamplemousse, là ça c'est un truc pour les oreilles, le L52 euh... bah ça ça c'est un truc allopathique, ça c'est pour les otites. Ça les otites c'est le seul truc et encore si parce que j'ai trouvé une super huile essentielle qui les enrayer et c'est carrément génial. Ça ce truc là, c'est un mélange particulier d'huiles essentielles spéciales otites. C'est un des derniers arboristes qui existe encore, il est à paris et il fabrique ça et alors ça c'est génial, ça c'est vraiment super, je pense qu'on a évité beaucoup d'otites avec ça.

**Et ça vous les mettez en prévention ou quand vos enfants commencent à se plaindre ?**

Bah ça c'est ma fille surtout. Elle fait pas franchement des otites, elle fait des espèces de petites infections du conduit.

Inflammations, c'est même pas des infections. Euh, et je pense que c'est à force d'utiliser ça en fait qu'on a évité que ça devienne des otites. Et euh, c'est la seule, je crois que mon fils j'ai jamais vu. Elle, c'est otites et angines et puis lui c'est euh, tout de suite plus euh un peu bronchitique, ils ont chacun leur euh.. ouais. Et puis, là bah voilà, baume du tigre, sédatif PC.

**Ça c'est pour dormir sédatif PC ?**

Ouais ouais, ma fille elle avait des petites angoisses à un moment je lui donnais ça. Ça c'est génial, ça c'est un truc que j'ai découvert c'est super. Il est vide mais je garde la boîte parce que j'ai peur d'oublier ce que c'est. Euh ça c'est génial euh, ça soigne les allergies, Allermine®, c'est un truc je le trouve que dans une pharmacie dans le coin, aucune autre n'est capable de me le trouver. Soit ils ne bossent pas avec le labo qui le fait soit ils ne peuvent même pas le commander. Ouais. Et ça c'est une pharmacie qu'est géniale mais le problème c'est qu'elle est un peu loin, qui euh, qui vend ça.

**Et alors là par exemple vous n'en n'avez plus, est ce que vous allez, euh, vous allez retourner dans la pharmacie qui vous l'a donné.**

Bah si j'en ai besoin un jour euh, oui. J'irai le chercher là parce que y a que là que je le trouve. J'ai essayé, étant donné que je l'avais... pourquoi est ce que je l'ai recherché ? Parce que je voyais que j'allais plus en avoir et, donc j'ai demandé dans la pharmacie où je vais habituellement et elle m'a dit, bon elle ne le connaissait pas, elle n'en avait jamais entendu parler, on a cherché ensemble avec le nom du labo et tout et elle m'a dit euh « je ne peux pas commander ça ». donc j'ai essayé dans un autre euh village derrière, j'ai eu la même réponse. Voilà donc c'est carrément alors là... mais c'est une pharmacie très particulière qui fabrique des, nous on appelle ça les suppos magiques ici parce que elle fabrique des suppositoires aux plantes qui sont mais incroyables pour enrayer euh les petites crèves, les petits trucs d'hiver. Alors ça c'est incroyable. Ça c'est des choses que j'ai beaucoup utilisé quand mes enfants étaient plus petits. Un jour, j'en ai filé à mon voisin qui était en train de tomber malade alors qu'il était débordé de boulot et il me fait « comment je pourrais me soigner ? » Je lui dis « tiens ! ». et le lendemain il m'a dit « je ne sais pas ce que c'est ton truc mais ça m'a remis d'aplomb dans la nuit ». ah oui, c'est impressionnant. Bah c'est un cocktail de plantes en fait. Mais, il y a que là qu'elle le fabrique, elle le fabrique elle-même a pharmacienne.

**Ah oui d'accord. Et donc ça vous arrive de par exemple de prêter, ou de donner tel ou tel remède ?**

Oh bah oui! oui oui bien sûr. Bien sûr parce que bah y a des choses il faut les prendre tout de suite quoi. Et euh moi on m'en a prêté et c'est comme ça que j'ai pu découvrir. Ma mère là c'est elle qui m'a filé la propolis cet hiver, euh parce que je ne sais plus quoi, je ne sais plus si... et euh du coup, du coup j'en ai acheté derrière quoi. Puis bah là voilà, là c'est tout ce qui ça dégager hein. C'est des trucs, je sais pas pourquoi j'ai gardé ça. Exomuc®, Amoxicilline, des restes de boîtes.

**Ça c'est des choses dont vous vous servez encore ?**

non très peu, c'est des restes de boîtes euh, bah des traitements précédents quoi. Ça c'est des huiles essentielles, des fleurs de bach, des trucs comme ça.

**Et même ces huiles essentielles là elles ne vous conviennent plus ? Ou peut être que vous allez en garder une partie ?**

Bah, si, si mais ça c'est des trucs pour les moustiques tout ça, donc c'est pour ça que ça n'a pas été directement dans la boîte.

**C'est que vous mettez plus d'un côté ce que vous considérez pour des vraies maladies ?**

Bah c'est à dire que quand j'ai déménagé et tout ça et ben en fait j'ai cherché un petit truc comme ça et dedans j'ai rangé toutes les choses que j'utilise le plus. Voilà. (Silence.) Et puis ça, si ça j'utilise ça, l'eau de mer. Lorinhol®. Et puis euh un truc euh qui soigne bien le rhume là qui doit être euh, peut être par là. Je ne sais pas où il est. Oh, je sais plus mais pareil euh un truc euh plus homéopathique euh que, parce que il y a plusieurs versions de ce produit là. Je ne sais plus où il est. Ça je l'ai découvert cet hiver parce que justement quand votre collègue m'a filé son journal là, je lui ai dit « oh je ne sais pas si je vais avoir grand-chose à mettre dedans ». En fait il se trouve que sur le mois et ben j'ai euh, j'ai eu un espèce de début, pas d'infection urinaire mais un truc qui est resté latent comme ça pendant une semaine, et en fait j'ai réussi à me le soigner uniquement avec des plantes. Donc j'ai tout expliqué dans son journal. (Rires.) Et donc j'ai pris ça, la cranberry en compléments alimentaires en fait que j'ai doublé avec euh de l'homéopathie, de la propolis et de l'extrait de pépins de pamplemousse et en trois jours on n'en parlait plus. Alors que ça c'est le genre de trucs euh le médecin il vous dit, bah ça c'est antibiotiques, ça ne passera jamais autrement. Et en fait c'est une erreur parce que on peut très bien... et euh ça la reine des près cranberry c'est le monsieur de la coopé bio qui me l'a conseillé. Il m'a dit « vous prenez ça et en vingt quatre heures on n'en parle plus » et parallèlement une copine m'a dit « oh il y a aussi l'homéopathie qui marche bien » donc je suis allée achetée ça et effectivement ça a très bien fonctionné. Ouais. Mais bon c'est pareil, euh je savais à quoi ça correspondait, je voilà, je savais à quoi ça correspondait, je savais que normalement ça n'allait pas s'installer ! (Rires.) Et euh, mais il fallait quand même que je gère euh le truc quoi parce que ça c'est, pfff....

**Oui ça peut être embêtant quand même.**

Ouais ouais. (Silence.)

**Et vous diriez que la dernière fois que vous êtes venue chercher quelque chose dans cette pharmacie c'était euh, est ce que vous vous rappelez quand c'était et ce que c'était ?**

Bah la semaine dernière, euh, en début de semaine euh ma fille... alors est ce que c'était son évaluation de maths ? (rires.) Bon en tout cas le matin elle se plaignait que ça n'allait pas. Et euh donc je lui en ai donné parce qu'elle n'était pas bien quoi.

**Et vous saviez directement ce que vous veniez y chercher ?**

Bah oui. Ah oui oui, oh bah je sais toujours. De toute façon vous voyez hein, j'ai très peu de produits. Donc euh, oui oui je sais toujours.

**D'accord. Est ce que vous avez des craintes ou des hésitations par rapport à certains produits que vous avez conservé et que vous n'osez pas forcément réutiliser ?**

Euh, non, tout ceux que je vous ai montrés dans la boîte, ça je vais m'en débarrasser parce que je ne les utilise pas.

**Oui, voilà, mais tout le reste que vous utilisez...**

Ah bah je le maîtrise. Exactement. Bah oui bien sûr, à oui oui oui bien sûr. Les huiles essentielles pour l'otite, euh, oui bien sûr. Et oui, les rhumes je sais comment, voilà. Ah oui, je ne vous ai pas montré l'homéopathie. Ah bah quand même, oui parce que ça c'est à part. Oui parce que là j'en ai quand même un certain stock, oui parce que j'ai fait un tri mais je pense qu'il faudrait que je recommence. Parce que j'en ai, je ne sais même plus pour quoi c'est. C'est ça le problème. Alors j'essaie de, je me suis fait un espèce de carnet dans lequel j'essaie de noter euh, si c'est ça. Donc là j'ai quand même tout ça quoi. Que j'ai à peu près classé.

**Et que vous avez classé comment alors ?**

Euh, par « à quoi ça sert ». Ouais, euh ça je sais que c'est pour la toux, euh, ça aussi mais pas la même. Euh ça c'est la fièvre, c'est tout les Belladonna® donc euh Belladonna® ça ne marche pour plein de trucs, euh c'est... (Silence.) Et ça marche pour plein de trucs aussi. (Rires.) Le Nuxvomica® ça c'est un truc qu'on consomme pas mal, et ça euh, pfff, ça c'est tout ce que je savais pas trop, je, je crois que je vais m'en débarrasser parce que y a des Camomilla®, ça c'était, je donnais ça à mes enfants quand ils avaient des dents qui perçaient. Donc euh, voilà. Et puis ça euh, ça c'est des prescriptions bon qu'on a pas suivi jusqu'au bout ou il en restait, enfin voilà. Il faudrait que je retire encore. Mais ça par contre là encore, je, c'est pareil, j'essaie d'affiner là dessus. Euh, je, j'essaie d'apprendre quoi.

**D'affiner vos connaissances pour mieux les utiliser ?**

Bah oui, quand là j'ai, je, je, j'ai gardé les ordonnances. Par exemple quand je suis allée voir euh alors pas la dernière fois puisque c'était pour le traitement euh de, de fond de ma fille, donc ça je le suis là. Mais euh, je sais pas si par exemple une fois j'y suis allée pour euh soigner euh bah mon fils par exemple qui a tendance à faire des toux puis si ça descend trop là, je suis un peu... (Soupirs) bon. Donc euh, j'ai gardé l'ordonnance et donc je sais quand ça recommence maintenant je l'ai l'ordonnance, je sais quoi faire, il n'y pas besoin d'ordonnance pour racheter. Donc ça je sais le soigner maintenant.

**Et oui. Et vous vous essayez du coup comme ça d'éviter de retourner chez le médecin ?**

Bah oui ça sert à rien, si c'est pour qu'il me represcrive ça de toute façon ! (Rires.) J'ai pas besoin de lui quelque part. Si les symptômes sont les mêmes, euh, moi je sais quoi lui donner.

**Et il y avait des doublons dans ce que vous aviez, est ce qu'il y avait des choses en double ?**

Oh vous savez l'homéopathie, des fois on ne sait pas ce qu'on a, alors on rachète. C'est ça. C'est pour ça je me suis dis c'est idiot et en triant je me suis rendue compte que j'avais plein de choses en triple, en quadruple, donc ça c'est un peu bête de les racheter, on en a.

**Et le stock que vous avez là, que ce soit de médicaments ou autres, vous considérez que vous l'avez obtenu par quel moyen ?**

Des prescriptions, oui c'est ça, c'est des prescriptions ou je ne suis pas allée regardée puis en fait, je, je, j'en avais encore. C'est beaucoup ça hein. (silence.) Et ça je m'en suis rendue compte justement en triant et je me suis dit « bah ça c'est complètement... » donc je les ai bien euh mis ensemble et euh en plus comme c'est tout le temps les mêmes puisque en plus c'est tout le temps les mêmes maladies qu reviennent, c'est là où je me suis dis c'est vraiment idiot, faut que je me penche là dessus, faut que j'apprenne plus quoi. Donc euh j'avais noté ça sur des petites papiers un peu éparpillés, donc j'ai décidé de mettre tout ça dans un carnet, bon c'est pas encore fait hein mais... (rires.) Voilà, de noter dans un carnet alors euh « G., tel symptôme, euh, tel produit » parce que chacun est soigné d'une façon différente avec l'homéopathie. Donc euh voilà, et comme ça essayer de me débrouiller au maximum toute seule. Moi c'est le but hein, de ne pas avoir euh, besoin du médecin, parce que l'homéopathie ça fonctionne bien. Si on s'y prend, enfin voilà si on sait quoi... parce que c'est très fin. Donc si on sait vraiment quoi donner ça marche. (Silence.) Et euh, c'est ma cousine qui m'a un peu initiée aussi. (Rires.) Ouais parce que moi je l'avais utilisé pas mal pour moi parce que j'ai eu des périodes où j'ai été très malade et euh j'avais abandonné parce que j'en avais plus besoin et après j'ai eu mes enfants, et c'est elle qui m'a dit « bon alors, pour la fièvre tu donnes ça, pour le mal de ventre tu donnes ça... » C'est elle qui m'a fait m'y remettre quoi. Puis j'ai vu qu'effectivement elle elle maîtrisait parce qu'elle faisait pareil, à force d'aller chez l'homéopathe elle a noté des trucs puis elle s'est rendue compte que elle pouvait aussi se débrouiller toute seule. Telle sorte de toux c'est tel truc, telle autre sorte c'est tel truc, enfin voilà, c'est pas très compliqué et c'est toujours les mêmes qui reviennent.

**Et oui oui, pour les maladies des enfants en plus.**

Après de toute façon quand c'est un truc euh vraiment un truc infantile genre varicelle ou quelque chose comme ça bon bah ça, pfff, en général je vais chez le médecin, ce qui est des fois débile hein parce que souvent il ne donne pas grand-chose. La varicelle par exemple c'est quelques chose euh voilà à part les trucs anti grattage euh il ne donne pas grand-chose. C'est des virus hein, de toute façon il n'y a rien à faire, faut les laisser...

**Et donc vous vous allez chez le médecin quand il y a des choses qui sortent un peu des maladies ordinaires ?**

Bah quand je ne deviens plus sûre ouais, quand il y a des maladies qui sortent de l'ordinaire, ce qui est relativement rare. Et quand je n'arrive pas à enrayer le truc et que je ne suis plus sûre d'y arriver. (Silence.) Mais euh bon voilà j'avance, et

plus j'apprends de choses, moins j'en ai besoin je veux dire. Parce que mon fils par exemple, lui qui a plus de problèmes de toux, euh, je ne sais plus qui m'avait dit ça, « ouais euh les petits, il suffit de leur masser les pieds avec des huiles essentielles donc mélangées à des huiles végétales et euh on leur met des chaussettes après et ça évite qu'ils toussent quand ils dorment ». mais c'est un truc idiot hein mais euh, ça marche hyper bien. Donc ça mon fils je l'ai soigné comme ça, avec des sirops homéopathiques, voilà c'est pareil, je sais quoi prendre. Ça c'est pareil, c'est des médecins qui me les ont prescrits une fois ou deux, donc je reste sur ce, sur ceux là quoi. Et euh, comme ça les trois quarts du temps je les soigne toute seule. (Silence.) Bah oui, puisqu'on... voilà. Même si ils ont un peu de fièvre, je dirais que la fièvre là c'est pareil, ça se gère ça aussi quoi. C'est pour ça que là je suis en train de me pencher un peu là dessus, sur la douleur et la fièvre, c'est les trucs plus subtils. Et j'aimerais bien arrêter les Doliprane® et compagnie. Pour moi, euh, pour moi par exemple les maux de tête par exemple j'utilise des huiles essentielles, bon après les huiles essentielles pour les enfants faut faire attention, quand même à manier avec prudence, et euh, c'est la douleur quoi, c'est quand même l'anti douleur, ça c'est plus compliqué. Mais bon. (Silence.)

**Donc là actuellement vous utilisez le doliprane pour ça, le paracétamol ?**

Ouais ouais ouais. Principalement en anti douleur et puis euh... (Soupirs.) Oui parce que les huiles essentielles, j'utilise la menthe poivrée pour les maux de tête, et pour les petits ah c'est un peu trop fort, on ne peut pas utiliser ça.

**Ah oui ?**

Oui, ouais ouais. Ah bah ils ne supportent pas l'odeur ! (Rires.) La dernière fois que j'ai voulu en mettre à ma fille, elle me dit « ah, ça sent mauvais ! ». non, elle supportait pas l'odeur c'était trop fort pour elle, donc j'ai pas insisté, je vais pas... comme je veux qu'elle...enfin je veux continuer à la soigner comme ça, je ne veux pas qu'elle se méfie. Elle même elle sait très bien où sont les huiles essentielles quand elle commence à avoir mal aux oreilles, je lui dis « bah va les chercher » et puis euh, je lui mets mais bientôt elle se les mettra toute seule quoi. Donc euh, si je veux que ça continue comme ça, il ne faut pas que je leur impose ds choses. Là l'odeur c'est fort, et j'ai pas insisté.

**Vous avez conscience de dangers particuliers pour les huiles essentielles par exemple ?**

Ah bien sûr, il faut faire très attention, ah bah oui bien sûr. Oui oui, déjà pas en utiliser chez les tout petits et puis il faut bien les diluer et pas prendre n'importe quoi, ah bah oui c'est super puissant, hein. Donc euh c'est pas parce que c'est naturel que c'est pas dangereux ! C'est tellement efficace que ça peut être dangereux. oui et puis si on se trompe, si on ne dose pas bien, si on se trompe. Mais euh, moi je les utilise que sur la peau je dirais, donc c'est quand même euh, moins agressif. oui il y a d'autres façons de se soigner où on avale et là ça moi je maîtrise pas ça donc euh...

**Oui donc quand vous sentez que vous ne maîtrisez pas, vous n'utilisez pas ?**

Oh bah non, non non parce que ça je sais que, il faut faire attention. (Silence.)

**Et le fait que les enfants aient accès justement à ça, vous trouvez ça bien, dans le sens où ils vont faire après euh même la démarche ?**

Bah, (Soupirs) là euh non, je ne les laisse pas se soigner tout seuls, ils sont trop petits, mais ma fille elle sait où sont les choses et si je lui dis « t'as mal à l'oreille tiens s'il te plaît va chercher... » elle sait quel flacon c'est et elle sait ce qu'on va faire avec, mais euh non non je ne les laisse pas se soigner tout seuls non.

**Ils ont quel âge ?**

Ils ont cinq ans et huit ans. Donc ils sont encore petits. (Silence.)

**Ok, d'accord. est ce qu'il y a d'autres choses que je voulais vous demander... oui, est ce que vous utilisez des tisanes, quelle place ça a pour vous ça ?**

Bah, ça a remplacé le thé donc j'en bois pas mal ! (Rires.) Ça ça a été le truc de cet hiver. J'ai complètement éliminé le thé parce que, j'ai un problème de perte de fer et donc comme je... (rires.) Je ne désespère pas d'arriver à régler ça euh j'ai arrêté le thé parce que c'est un... euh ça empêche le fer de se fixer. En général sur les trucs euh, les compléments alimentaires euh, les, les trucs de fer qu'on prend, c'est mis « à ne pas prendre avec du thé » mais il faudrait carrément pas boire de thé quoi.

**Ah oui. Donc vous vous êtes passé dans le versant « tisanes »**

Bah oui parce que ça me suffit. Le thé c'était un plaisir de boire un truc chaud qui avait bon goût moi la tisane c'est pareil quoi. J'en ai trouvé qui me plaisent et voilà.

**Mmm. Donc les tisanes vous les utilisez plus pour le plaisir du goût et pas forcément à visée préventive ou curative pour certaines plantes ?**

Pas trop non, pas trop. Non c'est vrai que ça, pas tellement. J'utilise pas les tisanes euh pour me soigner. Non. (Silence.) Bah ouais c'est voilà après ça dépend aussi pas mal des gens qu'on croise et des conseils qu'ils donnent quoi. Moi c'est vrai que j'ai vu plus des gens qui m'ont amenés vers les huiles essentielles quoi. Donc voilà. Donc c'est ça que j'utilise. Mais euh, je ne dis pas que si je croise un jour quelqu'un qui s'y connaît bien en tisane euh, j'essaierai peut être quoi. Moi je prends tout ce qui est efficace et naturel. (Silence.) Et puis euh, oui si quand même, enfin ça n'a pas tellement de rapport avec la pharmacie, mais bah là justement j'ai un problème de...un problème de manque de fer, et je vois une phytothérapeute qui me, qui m'a prescrit un truc et moi parallèlement j'ai découvert aussi tous les jus de fruits et de légumes que je fais avec un extracteur en fait.

**D'accord, et que vous faites vous même ?**

Ouais. Et ça c'est super. Euh ça c'est sur un site euh, que je suis et euh c'est impressionnant les gens qui arrivent à soigner des choses comme ça. Bon moi j'ai pas vraiment de maladie à soigner mais euh ça c'est, ça c'est énorme hein, c'est impressionnant. Et ça se développe de plus en plus ça aussi. Je connais pas mal de gens qui s'y mettent. Parce que c'est impressionnant ce qu'on peut faire avec. C'est à dire que l'extracteur il va enlever toute la pulpe et puis il laisse

juste le jus et euh tous les nutriments, les minéraux, les oligoéléments quoi donc euh dans un jus vous pouvez avoir l'équivalent de euh, je sais pas moi, l'autre jour j'en ai fait un j'avais trois citrons cinq oranges, des épinards, du persil, du curcuma, du gingembre dans un verre, vous avez un nombre d'oligoéléments et de nutriments c'est impressionnant!vous pourriez pas manger l'équivalent, ça ferait trop de volume. Et donc c'est hyper intéressant parce que euh ça permet de euh d'empêcher l'oxydation ce qui est le grand problème du corps. Puis la nourriture qu'on mange actuellement, elle n'est pas, pas vivante donc euh, donc c'est ça, là maintenant ça va être le grand problème. C'est le grand problème des maladies maintenant, c'est le corps euh complètement enflammé quoi. Et d'où tous les cancers qui en développent en gros et puis toutes les autres maladies. C'est beaucoup dû à un équilibre acido basique qui est complètement détruit. Et les jus rééquilibrent très bien ça. Donc les gens qui sont déminéralisés par exemple euh, bah les jus c'est un des seuls moyens de se reminéraliser. Et ceux qui auraient plus tendance à être intoxiqués bah les jus détoxinent. Donc c'est la recette idéale pour tout le monde.

### **D'accord et donc vous ça pour le faire, il y a des moyens de faire remonter le fer avec des jus ?**

Bah oui parce que bon bah là je prends les compléments que la phyto m'a conseillé mais en plus elle m'a dit « bah, dans l'alimentation, allez à fond sur tout ce qui contient du fer », donc je suis allées chercher justement dans les fruits et les légumes, principalement les légumes parce que dans les fruits j'en ai pas trouvé, et donc euh jus de betterave à fond... (rires.) Voilà.

### **Ouais ouais, c'est une solution.**

Ah bah bien sur ça en apporte surtout euh je veux dire dans un jus je peux mettre une grosse betterave plus plein d'autres choses et euh, déjà pour la manger la grosse betterave il me faudra deux repas alors que moi je vais me siffler ça en une matinée. Donc si on le fait... je l'ai beaucoup fait cet été, j'ai un peu ralenti cet hiver parce que j'avais plus le temps et là je suis en train de m'y remettre. Et euh, j'essaie de le faire euh bah à peu près régulièrement quoi. L'idéal ce serait tous les jours, mais ça prend un petit peu de temps quand même.

### **Ça prend du temps à faire le jus ?**

Oui parce c'est quand même, euh, faut éplucher tous les légumes, les éplucher, après il faut absolument rincer votre extracteur tout de suite sinon c'est une horreur. Donc faut tout démonter tout rincer, donc le tut je dirais que ça prend euh quand même une grosse demie heure. Pfff. Ouais ça dépend de ce que vous utilisez comme fruits et légumes. Et puis euh voilà. Faut s'organiser un petit peu pour avoir toujours des fruits et légumes quoi ! (Rires.) Mais bon c'est juste des habitudes à prendre. Et puis surtout c'est vrai que c'est hyper intéressant quoi, ça donne la pêche. Enfin moi je sais que je l'ai fait cet été sur tout le mois d'août, han, j'étais impressionnée. Ah oui vraiment. Ah vous êtes bien, oui. (Silence.) Ah oui oui vraiment.

### **Et donc autrement, vous n'avez pas de maladie chronique vous disiez, qui nécessite un traitement ?**

Non non non.

### **Dans la famille non plus ?**

Non. Aucun. Non c'est vrai qu'on a pas eu à faire face à ça, mais je m'y serais prise de la même façon. Là par exemple pour le fer, euh c'est une médecin traditionnelle on va dire, je ne sais plus pourquoi j'étais allée la voir, et elle m'avait regardé et elle m'avait fait « han, vous n'auriez pas un manque de fer ? » et effectivement, j'étais à un taux extrêmement bas, donc elle direct, elle m'a prescrit du Tardyferon® c'est à dire le truc que tout le monde prend. À la deuxième prise ça m'a rendu tellement malade, j'ai dit « bon, on va chercher autre chose » puis même en foirfouillant, je suis abonnée à des trucs sur internet, j'ai vite vu que c'était pas du tout la solution. En fait ça c'était euh, ça ou rien faire c'était pareil au final, c'est à dire que le fer on ne le fixait pas. Et euh, donc du coup je suis allée voir une phyto qui m'a dit « bah oui effectivement, le Tardyferon® là vous pouvez y aller pendant des mois, c'est pas comme ça que vous allez y arriver ». parce que au passage, vous ne perdez pas seulement du fer mais vous perdez aussi plein d'oligoéléments et votre fer pour le fixer, il faut qu'il soit accompagné par euh, notamment du cuivre et puis euh d'autres choses quoi. Et donc face à n'importe quel problème je cherche toujours autre chose, euh bon. Parce que c'est devenu une habitude quoi, ouais c'est une habitude.

### **Et vous avez quand même un médecin traitant où finalement pas ?**

Pfff (Rires.) Ça c'est un truc euh, j'en ai eu un, il était très très bon et forcément quand on part de la ben... (Rires.) Puis quand il a pris sa retraite bah il avait pas trouvé de remplaçant, donc depuis je dirais que... si j'ai un bon homéopathe euh, qui est très bien, mais, euh. Hésitations... bah qui est un bon homéopathe, voilà.mais c'est tout. Donc euh, donc je vois aussi plus de naturopathes, de phytothérapeutes, c'est à dire qu'après je vais plus dans les spécialités quoi. Mais oui, sinon, euh.. je ne sais même plus qui c'est mon médecin traitant. C'est parce que j'allais avant dans un cabinet qu'était pas mal aussi, mais c'était des médecins classiques. Là l'intérêt c'est qu'ils étaient eh, y en avait toujours un qui était là le samedi matin. (Silence.) Mais ceux là je les vois de moins en moins parce qu'ils ne me donnent pas les solutions qui me vont, qui me conviennent. Et les deux dernières fois où j'y suis allée, j'y suis allée quasiment pour rien. Bah le médecin il m'a dit « bah qu'est ce que vous voulez que je fasse, votre enfant il est en train de guérir, là. Continuez le Doliprane® ! » (Rires.) Donc en fait, parce que j'avais douté, en fait c'est ça le problème. J'avais douté parce que je trouvais que ça s'éternisait et je me suis dit « bon allez, on y va, je vais chez le médecin » et en fait à chaque fois, les deux dernières fois ça a été clairement pour rien. Après, c'est vrai le le problème c'est par rapport à l'école, bon ni moi ni mon compagnon ne travaillons dans une entreprise, quand on est malade on se débrouille. Mais euh, l'école, il y a un moment où il faut un certificat médical quand ils sont malades. Donc c'est là encore j'ai besoin du médecin ! (Rires.) C'est le seul truc. Ouais ; ma fille la dernière fois c'est quasiment que pour ça que je l'ai amenée. Parce que euh, sinon, ce que je lui donnais, euh, c'était, c'était quasiment ce qu'il m'a dit. Quoi voilà, ouais. Mais, ouais, y a l'histoire des

piscines, euh, puis l'école quoi. C'est à dire qu'on ne peut pas leur faire rater euh l'école sans certificat médical. Hum. (Silence.) C'est juste là je dirais où ça devient... mais c'est tout. Après c'est, euh, soupirs, c'est vrai que je suis assez contente d'avoir trouvé cet homéopathe mais j'ai pas un très bon contact avec lui. Et, c'est là où ça m'embête un peu parce que comme j'ai pas beaucoup besoin de lui, un petit peu quand même mais pas beaucoup (Rires.) Bah, pfff, c'est pas facile d'y aller puis de dire « bah, j'ai besoin d'un certificat médical » ça marche pas quoi.

**Ils le vivent mal vous croyez ?**

Bah non, bah évidemment. Ça ne se fait pas, donc euh, on y va parce que l'enfant est malade, donc forcément, euh, il y a une prescription, il l'examine, ce qui est bien aussi, mais... et ça c'est vrai que ça va être un truc euh... bon je ne suis pas la seule dans ce cas là hein, il y a beaucoup de gens qui se soignent comme ça... (silence.)

**Bah peut être que le médecin, finalement il serait content de savoir que vous gérez tel ou tel...**

Euh, je ne sais pas ! (Rires.) Bonne question ! (Rires). J'en sais rien.

**Est ce que ça vous semble intéressant que le médecin soit au courant de ce que vous avez chez vous, mais en fait vous vous n'avez pas un médecin référent ?**

J'en avais un oui, mais en fait j'en ai pas retrouvé. L'homéopathe en fait c'est un bon homéopathe mais je ne l'aime pas beaucoup en temps que personne, enfin je ne sais pas, j'ai pas un super feeling avec lui, donc je vais le voir parce qu'il est bon en tant que médecin, mais c'est tout. Et je dirais que c'est plutôt avec l'autre, qui n'est pas homéopathe, que je trouve plus sympa ; et avec qui je m'entends mieux. Et qui est très très ouvert. Extrêmement ouvert parce que il a très bien compris comment je me soigne, comment je soigne mes enfants.

**Oui, voilà, pour vous il y aurait un intérêt à ce qu'il sache que vous avez ça chez vous, et...**

Oui, lui il sait. Il le sait. Ou plus, il l'a senti quoi. Je ne l'étales pas parce que je le respecte et je en veux pas lui dire « oui, la façon dont vous me soignez c'est pas bien » c'est pas du tout ce que je pense. Euh, mais il a bien vu quoi. En fait il me dit « qu'est ce que vous lui avez donné ? » je lui dis « bah... de la propolis, du pamplemousse... » et puis maintenant je lui dis parce que, parce qu'il est sympa et qu'on se connaît bien. Donc il a, il a bien compris le truc. Donc, j'aimerais bien, retrouver un médecin, un mixte des deux, c'est à dire quelqu'un de, de chaleureux et gentil, et euh, qui soit compétent, et ça c'est pas si facile que ça de trouver. Surtout qu'il y a une grosse pénurie de médecins ici.

**Oui, vous êtes en campagne aussi...**

Ouais, ouais, ça manque. Et que, bah ouais, il y en avait deux bons, un homéopathe qui était vraiment très très bon, mais qui a été un peu victime on va dire de son succès, entre guillemets. Bah, il s'est épuisé au boulot quoi. Et il est tombé malade. Et c'est justement l'autre qui a récupéré sa clientèle tout doucement, enfin tout doucement, euh, clairement maintenant les gens se repassent le nom de celui-là, qui est bon, qui prouve vraiment, que, qu'il est bon, donc on se refile le tuyau quoi.

**Oui, c'est ça, c'est le bouche à oreilles**

Ah bah oui. Ouais, ça marche comme ça hein. C'est vrai que c'est moins facile que d'aller chez le médecin et de s'en remettre à lui, e se soigner comme moi je me soigne, et comme je soigne mes enfants, mais c'est plus intéressant, mais ça demande d'être un peu curieux, de chercher, de se poser des questions, euh, d'essayer des choses, et de faire confiance dans autre chose que les médicaments classiques. Mais ça je dirais que c'est l'expérience qui m'a prouvé que les médicaments classiques, ils sont, ils sont pas efficaces, voire même ils peuvent être dangereux.

**Et quand vous dites « c'est pas facile », c'est pas facile de ne pas avoir de référent ?**

Bah oui, c'est ça, c'est à dire qu'il faut... faut apprendre à se faire confiance. C'est à dire que c'est pas la même démarche d'aller voir quelqu'un puis de remettre le problème dans ses mains en disant : « euh débrouillez vous avez ça, donnez moi la recette » ou de se dire « euh bon, alors comment je vais m'y prendre ? », d'aller chercher, d'aller fouiner, d'aller... c'est pas du tout la même démarche.

**Et c'est plus oui, voilà, psychologiquement, d'assumer ça c'est pas facile, après en terme d'accès ?**

Bah moi si, pour moi, si je trouve ça plus facile mais, plus facile ? Mmm plus confortable, je suis, j'ai plus confiance dans cette façon de faire là. Mais euh, je peux comprendre qu'il y a des gens que ça n'intéresse pas de chercher et qui préfèrent aller chez le médecin quand ils sont malades, euh, j'en connais. Je suis entourée quand même de gens euh, très différents, bon. (Silence.) C'est pas, ouais, c'est une question de démarche quoi. (Silence.)

**Vous vous avez déjà acheté des produits sur internet ? C'est aussi une source que vous avez ?**

Ouais, oui bien sûr. Ouais. (Silence.) Ouais parce que ici, bon on a quand même euh, ça se développe, on a une euh, un bon magasin bio dans le village d'à côté, qui est vraiment très bon, voire euh même ils commandent des trucs si ils les ont pas, enfin, c'est des gens extrêmement compétents, le monsieur, il est extrêmement compétent, et euh, mais il y a des fois des choses que je trouve sur internet, dans des magazines ou voilà, des produits particuliers, je les achète sur des sites quoi. (quelqu'un frappe à la porte). Mais oui, ça m'arrive, pas très souvent, mais ça m'arrive.

**OK, bah très bien.**

Et puis aller dans la ville aussi, ça me soûle un peu ! (Rires).

*Fin de l'entretien*

**Donc l'idée en fait, ça reste dans le cadre de l'automédication, c'est la même enquête, c'est juste, on va dire, la suite de son entretien à elle, et donc c'est vraiment euh, aller voir ce que les gens ont chez eux, que ce soit médicaments ou produits de bien-être et donc voir quel usage ils en ont fait.**

Oui, pas de souci, alors je vais vous montrer mon truc. (Elle sort une caisse d'une des étagères de la salle de bain). Je vais le sortir ce sera plus simple. Et j'ai pas d'enfant hein ! Le jour où j'aurai des enfants... Alors moi euh, y a un petit truc euh, moi je me suis faite opérée d'une sleeve y a, y a maintenant trois ans, donc c'est vrai que j'ai beaucoup beaucoup de reste de médicaments qu'ils m'ont donnés euh, puis des fois ça me soulage quoi. Donc euh, j'ai eu un ulcère à l'estomac aussi, de... pas beaucoup de temps après mon, mon comment, mon... ma sleeve. Donc du coup je suis encore sous oméprozole [Oméprazole®] donc euh...

**Donc, tu as un traitement de fond, un traitement de tous les jours et c'est l'Oméprazole® ?**

Oui. Naproxène Sodique®, ça j'en ai beaucoup, c'est un anti-inflammatoire parce que j'ai des migraines ophtalmiques. Euh, la pilule, ça c'est des trucs, des compléments alimentaires, mon Gaviscon®, qui me sauve, Gaviscon®, Gaviscon®... Bah après je vais avoir de l'Arnigel® pour les coups, de la gelée royale, ça c'est parce que j'avais eu mal aux oreilles, Biafine® pour les coups de soleil, ça c'est pour la constipation, il me semble, et j'avais marqué « ne pas en abuser », ça c'est du, de la vitamine... Non, c'est pas de la vitamine, diarrhée aigüe, Tiorfan®. Ça, en fait, tout est mélangé mais je sais où je suis, quoi. C'est ce que j'avais dit à Anne-Lise, c'est un peu mélangé mais...

**Toi, tu te repères là-dedans ?**

Ouais, bah en général quand j'ai des restes, je note, sirop toux sèche, avec quoi ? Je sais pas. Je sais pas. Donc, là c'est deux sirops, avec du Strepsil® pour les maux de gorge (Elle repousse son chien qui vient nous embêter). Euh, Doliprane®, Dafalgan®, Dafalgan®, ça c'était mon petit reste, maux de ventre, parce que j'avais fait un séjour aux urgences aussi. Donc ça, maux de ventre, maux de ventre, constipation, ils m'avaient donné ça, et ça c'est avant de dormir, euh c'est pareil, c'est comme le... celui-là... pantaprozole [Pantoprazole®] c'est la même famille, c'est pour l'estomac. Euh... (Silence.) Voilà. Dafalgan® Doliprane®, là j'ai eu un rhume, donc voilà c'est pas...

**D'accord, et donc tu dirais que ce stock de médicaments, il provient d'où, principalement ?**

Il provient d'où, bah de mon médecin. Parce que euh, Gaviscon®, c'est sous ordonnance, Naproxène® c'est des anti-inflammatoires, donc c'est forcément sous ordonnance. Ludeal® pareil. Euh pantaprozole, Doliprane®, même du Doliprane®, j'en achète rarement en pharmacie. Parce que j'ai toujours un peu de restes ou... voilà. Euh, Arnigel®, ça c'est moi qui l'ai acheté, euh... Ça c'était le médecin, Strepsil®, c'est moi, Biafine®, c'est moi. Après, Gaviscon®, ça c'était aux urgences, ça c'est mon médecin, ça c'est mon médecin, et ça ça doit être sous ordonnance. Y en a un des deux sirops, sûre, qui est pas sous ordonnance. Mais moi, ça a tendance à s'empirer, comme j'avais expliqué à Anne-Lise, dès que je suis malade, euh, mon mon médecin il sait quoi. Si il me donne pas un traitement, euh un bon truc, il sait très bien que je vais revenir dans quinze jours, ce sera empiré quoi ! (Silence.) Et du coup, du coup voilà quoi, en général, ce que je lui disais aussi, en général j'ai plus tendance à aller le voir directement parce que j'ai des problèmes de santé, j'ai eu un ulcère, je me suis faite opérée d'un sleeve, j'ai un problème de glande thyroïde, je fais beaucoup de migraines ophtalmiques, donc euh, ça me plombe pas mal. Donc là, maintenant, ça (Naproxène® Sodique) ça me calme bien, on a trouvé notre truc, ça me calme bien, euh sinon euh, sinon bah voilà, pfft... (Silence.)

**Et donc tu dis que principalement ça vient du médecin. De toi-même, tu as déjà acheté des produits sans ordonnance, est-ce que tu te rappelles dans quel contexte c'était ?**

Euh, bah en général, c'est les pastilles pour la gorge, Strepsil®. Euh, parce que il y a de la lidocaïne, je sais que ça me fait, euh, ça avait marché. Euh, j'avais acheté du truc euh, d'eau de mer, pour mon nez, ça avait pas, ça avait pas marché, c'était pas assez fort. Donc j'avais dû aller voir mon médecin. Après [sous-entendu le reste], tout est mon médecin, hein, quasiment... oui oui oui. (Silence.)

**Tu penses que dans quelle mesure c'est important que ton médecin soit au courant que tu as tout ça ?**

Ah, parce que si je fais des boulettes... ou même si je demande à mon pharmacien, parce que je suis toujours chez le même, euh, même si je demande euh... Vérifier que j'ai pas de contre-indication avec le Lévothyrox®, vu que j'ai eu une sleeve, faut faire attention. Euh, j'aime bien, puis Monsieur M. il est super, je sais pas si vous le connaissez, euh... et il est super super mais vraiment super top quoi, même si on a besoin de parler, il nous écoute, enfin, c'est vraiment un médecin traitant super, quoi ! Et donc, du coup c'est vrai que j'aime bien aller le voir, même pour me donner des conseils, euh... il est à l'écoute (Elle parle à son chien en le caressant « Oh dis donc t'es sage toi ! ») Enfin c'est agréable quoi ! Moi, je sais qu'il m'a toujours bien soignée, quoi ! C'est ça, quand je lui dis que je suis fatiguée, bah tout de suite il va me faire une prise de sang pour voir si c'est ma glande thyroïde, euh... enfin voilà quoi c'est important je trouve.

**D'accord, donc parfois il peut arriver que dans certains cas, pour des choses aiguës et bénignes tu commences par toi-même à essayer de te traiter. Et après, sur quels critères tu te dis : « Je vais aller le voir là » ?**

Bah si vraiment je suis... bah, comme la dernière fois, là vraiment j'étais prise de partout. J'avais mal aux oreilles, au nez, à la gorge, j'avais mal à la tête, j'avais mal partout, j'avais tous les symptômes, et du coup j'avais été le voir. Mais c'est vrai que là, maintenant, des fois, quand je me réveille un matin et que, comme là je suis un petit peu enrhumée enfin, voilà, je ne vais pas aller le voir directement ou voilà, je ne vais pas me soigner... ou vraiment si ça s'empire, je vais prendre un Doliprane® mais euh... Pfft... Enfin voilà quoi, je ne suis pas du genre « médicaments médicaments ». Enfin voilà. (Silence.) Mais après je sais que je ne laisse pas trop traîner en général parce que enfin voilà, j'aime pas non



plus être malade, enfin en général ça me fatigue et puis bon on a intérêt aussi à être performant entre guillemets. Euh...puis voilà quoi, je, j'aime pas être malade quoi non plus.

**Est ce qu'il y a là-dedans un médicament que tu as tout le temps, dont tu ne pourrais pas te passer ?**

Bah beaucoup, bah le Naproxène® déjà, bah la pilule, le, pffft ouais Doliprane®. Gavison® un peu moins, Gavison® je pense que la prochaine fois quand je retournerai... j'ai moins mal à l'estomac donc, déjà je suis sous oméprozole [Omeprazole®], euh... je suis passée, j'étais à deux, maintenant je suis à un comprimé, donc déjà il m'a baissé un peu la dose donc je, ça va... Je ne sens pas la différence donc c'est que la cicatrisation se passe bien. Donc euh, c'est vrai que ça je le prenais en complément. Dès que je m'allongeais, ça remontait, enfin c'était vraiment euh, insupportable. Donc du coup euh, du coup non je pense que la prochaine fois euh... puis c'est vrai que, enfin, je sais que mon beau-frère il a parfois mal à l'estomac donc des fois je lui donne une boîte... Ça le soulage et puis ouais... (Silence.)

**D'accord, donc c'est des choses, tu peux en faire profiter parfois tes proches ?**

Ouais voilà ouais.

**Et inversement t'as déjà pris des traitements... ?**

Non. Non non non non. Bon après, si ma mère elle me donne une boîte de Doliprane ou une boîte ou enfin, de la Biafine® ou enfin voilà, du Gavison®... Les produits que je connais. Mais par exemple je vais euh, le produit que je ne vais pas connaître qui va être comme ça (Elle me montre Naproxène Sodique®), ma mère elle va me : « Bah c'est pour la tête t'inquiète pas ». Je vais dire bon, bah c'est pas que je suis méfiante mais enfin on ne sait jamais quoi. Moi si j'ai des contre-indications, des contre-indications avec mon estomac, enfin voilà. Du coup eh j'essaie quand même d'aller voir mon médecin. (Silence.)

**Oui, avant de prendre quelque chose que tu ne connais pas.**

Ouais. Je vais finir mon truc (Elle repart à la cuisine finir son gâteau, elle me parle de son travail de mise en rayon à carrefour et des horaires difficiles, de son déménagement à venir fin mai...).

**Et donc pour revenir sur les médicaments, donc il y a un seul endroit euh où tu les mets ou est-ce qu'il y a d'autres endroits ?**

Un seul.

**OK donc qu'est-ce qui fait que tu mets ensemble ton traitement que tu prends tous les jours et le reste ?**

Bah, parce que ça fait partie de la famille des médicaments. Enfin ça sert à rien d'en mettre euh, partout quoi. Je ne me vois pas mettre une boîte de Doliprane® dans ma chambre quoi. J'ai pas cent mètres carré non plus, je peux me lever, je peux me lever me prendre un Doliprane® ou un truc comme ça.

**Et euh donc, tous les jours tu vas piocher ton Oméprozole®, ton Levothyrox®...**

Non non attends, je vais te montrer c'est là là. Parce que vu que, vu que comment... Je travaille de bonne heure, je me lève à cinq heures du coup je ne vais pas à chaque fois dans le truc euh... Hop c'est là, avec les Smarties c'est cool hein ! Euh, pilule, Levothyrox® et Omeprozole®. Donc le matin je sais, tac, j'arrive, tac, j'en prends un tous les jours, hop je le remets là et puis au moins je sais que... c'est pas loin du frigo, on va faire du jus d'orange pour faire vite fait, tac tac, hop, hop et hop on est parti ! C'est une question d'organisation.

**C'est une question pratique !**

Ouais voilà, c'est ça.

**Et donc quand il te manque un médicament, quelle est ta démarche en gros ?**

En général il m'en manque jamais ! (Silence.)

**Il t'en manque jamais, alors pourquoi il t'en manque jamais ?**

En général, je fais tout pour qu'il ne m'en manque pas parce que un jour j'ai eu une migraine euh... j'ai eu une migraine et j'avais plus d'oméprozole [Omeprazole®]... euh, de Naproxène® ! Euh... j'ai été voir le docteur, marchand limite en urgence, euh... parce que ma mère est migraineuse et elle par contre, elle fait des migraines euh... enfin un peu comme moi mais euh, c'est, enfin nous c'est plus fatigue, le stress, surmenage et tout ça, on est vachement sensibles à ça, et du coup on va s'en faire trop et du coup on va se déclencher une migraine. Et du coup j'avais été le voir en urgence, et du coup, il m'avait prescrit, et puis euh, une boîte euh, de Naproxène®. Parce que il sait d'où ça vient et il sait très bien que ça me soulage. C'est surtout ça. Et, et du coup j'en avais pris un, je m'étais couchée, parce que ça ça me shoote, enfin ça me shoote... je ne peux pas faire une... Je ne peux pas continuer ce que je fais, il va falloir que je me pose sur le canapé, et en général je m'endors. Donc euh... donc euh il m'avait donné donné ça, et puis, puis là maintenant je sais que dès que mes, comment, mes ordonnances commencent à être à la date quoi, euh, bah je vais le voir, je prends rendez-vous et puis il me les renouvelle quoi. (Silence.)

**Humm donc tu anticipes un peu.**

Ouais ouais ouais. (Silence.)

**Par peur de manquer ? Ou de ne pas avoir le traitement au cas où tu en aurais besoin ?**

Bah oui oui oui c'est ça. Ouais. (Silence.) (Elle me propose quelque chose à boire).

**Et donc, je vois que tu as des génériques, dans l'histoire, qu'est-ce que tu en penses ?**

Bah je vois pas de différence. Non. Bah celui-là est plus pratique quand même (elle me montre le Gavison® et son générique). Celui-là il va être en stick, c'est beaucoup plus pratique. Et celui-là il va être en comme ça. Et donc euh il faut vraiment couper le coin, c'est très très très... euh, je lui avais dit à la pharmacienne, c'est chiant! (Silence.)

**Donc à part ça les génériques, pas d'opposition à ça ?**

Bah non, non non.

**Est-ce que tu te rappelles, en dehors du traitement que tu prends tous les jours, la dernière fois que tu es venue**

**prendre un traitement dans cette réserve ?**

Euh... (Silence.) Bah en général c'est pour le Naproxène®. Mais peut être un mois, ouais à peu près ouais.

**Et donc t'avais quoi comme signes ? Tu as reconnu tout de suite que c'était ça ?**

Ah oui, oui oui. J'ai tellement l'habitude que... j'ai tellement l'habitude que ouais du coup je sais. Je sais d'où ça vient quoi. (Silence.)

**Tu sais d'où ça vient, et donc tu sais ce que tu viens chercher là ?**

Ah oui je sais ce que je viens chercher et je sais que ça va me calmer tout de suite. Par contre si je prends un Doliprane®, euh, ça va me faire du bien mais ma migraine elle va être toujours là quoi, je vais la sentir. Et je ne vais pas être bien, je vais être ronchon, je ne vais pas vouloir sortir, si je sors tout va m'énerver et, ouais je vais pas être bien quoi, je vais avoir envie de vomir, enfin je ne vais vraiment pas être bien. Et je sais que au moins si je prends ça, ça va me calmer, ça va me shooter bah là le temps de dormir une ou deux heures, et puis après nickel quoi. Par contre, avec le Naproxène® j'ai mal à l'estomac. Vu que c'est un anti-inflammatoire ça attaque l'estomac. Donc du coup faut que je mange un petit truc par exemple un Pitch, une banane, euh un truc avec pour que je puisse... que tout passe quoi.

**Oui, tu peux avoir certaines hésitations ou des craintes parfois en prenant certains médicaments ?**

Bah oui parce que bon, si j'ai mal à la tête je prends ça, j'ai plus mal à la tête, mais après j'ai des aigreurs d'estomac... On s'en sort plus. Donc euh ouais j'avais testé une fois, et du coup euh, je sais maintenant. (Rires.) (Silence.)

**Et pour quelles raisons tu dirais que tu gardes tous ces médicaments ?**

Je pense c'est plus euh, pas de la crainte mais, euh je sais que j'en ai quoi. Je sais que euh j'en ai et je ne serai pas en rade. Ouais voilà, j'aurais mal nulle part ou... enfin voilà, ça me rassure. (Silence.)

**Parce que tu sais déjà ce que tu attends du médicament quand tu le prends ?**

Ouais. Bah oui oui oui, là je sais que c'est pour soigner mon estomac, là les migraines. Euh, le Doliprane®... C'est vrai que du coup, le Doliprane® et Dafalgan® euh, je pourrais avoir qu'une boîte. Là j'en ai trois, euh, cinq, et là j'ai trois de Doliprane® bon euh, elles sont pas toutes pleines, euh... oui là il en reste plein. Euh, il y a des fois ... mais euh, je pourrais éventuellement les enlever ou garder qu'une boîte parce que euh enfin moi ça ne me sert pas. À part mes migraines, mes maux d'estomac, ma pilule, euh, et mon Levothyrox®, voilà. Après je sais que c'est plus des questions de pratique, enfin voilà une diarrhée aiguë c'est embêtant pour aller bosser, euh, un maux de ventre, j'ai du Spasfon® je ne sais pas où mais euh, ou le générique du Spasfon®. Euh, un maux de ventre à se couper en deux, c'est, c'est contraignant donc du coup je prends. On se brûle euh hop, un petit peu de Biafine®... C'est pratique quand même d'avoir une pharmacie. Après moi je sais que tout me sert là. Quand on voit la boîte on se dit « Houlà là ! C'est quoi celle-là, pourtant elle n'a que vingt-deux ans, elle a pas soixante ans ! » Mais ouais ouais tout me sert. Après ça c'est des restes hein. Ça c'est des restes de sirops.

**C'est des restes d'un traitement que tu n'as pas suivi en entier, ou du fait que la bouteille soit trop grande ?**

C'est ça. Bah oui parce que là... c'est peut être noté, non c'est même pas noté. Il y avait peut-être une durée marquée sur l'ordonnance, et du coup enfin, du coup j'ai pas tout fini quoi. J'ai pas tout fini et du coup, enfin, je le garde, c'est pratique.

**Ça t'en reprendrais par exemple de ce sirop-là ?**

Ouais bah si c'est pas périmé, ouais. J'ai pas regardé les dates. 10/2015 c'est bon.

**Est ce qu'il t'est déjà arrivé de faire le tri dans ta pharmacie ?**

Oui, si si, j'en ai fait un il y a pas si longtemps que ça d'ailleurs, il y a peut-être trois ou quatre mois. Euh, si parce que j'avais pas mal de... C'est quand ? C'est mon petit neveu il est venu à la maison et du coup il euh... enfin j'avais du Doliprane® c'est du 500. Je dois avoir un truc qui traîne dans le fond. Et il était venu et ma belle-sœur elle me fait « t'as du Doliprane® ? » alors je fais « Bah oui, sûrement » et du coup j'ai regardé et j'avais plein de trucs de périmés ! Que ce soit mes médicaments pour moi ou du Doliprane®. Et du coup, j'avais tout trié. Oui parce que moi enfin je sais que c'est des traitements que je prends régulièrement, la pilule par exemple. C'est pas dans mes habitudes de regarder. Par exemple les dates de péremption des yaourts, on regarde plus souvent, que ma pharmacie euh... non pas trop quoi.

**Et quelles difficultés tu avais pu rencontrer quand tu as dû faire le tri ?**

Bah non aucune, quand c'était périmé je le mettais dans un sac puis je le donnais à un pharmacien. (Silence.) Et puis euh, la pharmacienne elle a dit : « Oh bah dis donc, d'habitude les gens ils nous ramènent une ou deux boîtes ! ». Moi j'avais ramené un gros sachet ! C'est parce qu'il y avait des trucs qui dataient de mon opération il y a trois ans et du coup bah, moi j'avais gardé ça parce que j'avais des, des, des ordonnances et les traitements je ne les ai pas continués parce que j'avais plus mal et puis j'en avais plus besoin des compléments alimentaires, des vitamines, j'avais plein de trucs, des ampoules, enfin j'avais plein de trucs... que j'ai fini par arrêter parce que euh mes prises de sang étaient bonnes. Et moi du coup j'avais du reste et du coup bah vu que je les reprenais pas et que ils étaient au fond quoi, je me disais : « Mais si j'avais du 500 » et puis il était malade le pauvre et du coup euh, j'en avais trouvé et tu vois il était pas périmé. Heureusement. Et du coup j'ai regardé euh, dis donc... (Silence.)

**Et donc le peu de traitements que tu as pu acheter toute seule, euh tu dirais que l'aspect financier il rentre en compte dans le choix des traitements que tu vas faire par exemple ?**

Ouais parce que euh mon médecin, moi j'ai une mutuelle, je ne sais pas si tu connais Harmonie Mutuelle. Et du coup moi l'avantage, c'est que je ne paye pas mon médecin traitant, je ne paye rien. Tout passe par ma mutuelle en fait, le médecin il va se rembourser directement avec la mutuelle, prise de sang, radio, je paye rien. J'avance pas mon médecin, la pharmacie je paye rien. Enfin c'est un confort de vie quand même. C'est un confort de pouvoir se soigner et de rien payer quoi. Et finalement du coup je me dis, que l'avantage, je vais voir mon médecin, j'ai un délai pas trop long, en

général, euh c'est soit le jour ou le lendemain, euh je paye pas, je suis bien soignée, et en plus il met mon dossier à jour, il me demande comment ça va, enfin voilà on fait un peu le point, et du coup oui je ne paye rien. Et du coup, si euh je ne vais pas voir mon médecin et que je vais directement à la pharmacie pour m'automédi, m'automédicamenter ?

**M'automédiquer.**

M'automédiquer, euh, bah du coup je vais payer euh un produit qui peut être va me faire du bien, euh certainement. Mais, euh voilà peut-être que au final je vais devoir retourner chez mon médecin. Donc au final j'aurais perdu des sous et voilà. C'est ça aussi.

**Oui donc ça t'aide aussi dans cette démarche-là, d'aller plus facilement chez le médecin ?**

Oui ouais ouais. Puis il est super gentil, c'est vrai que enfin bon. (Silence.)

**T'y trouve ton compte ?**

Ouais voilà.

**D'accord. Est-ce que tu as déjà acheté des produits, pas forcément des médicaments mais des compléments alimentaires ou autres sur internet ? Ou en grande surface ?**

Oh non !

**Jamais ? Pour quelles raisons ?**

Bah, parce que il y avait eu une polémique... Bah après c'est vrai que chacun doit avoir son métier. Après c'est comme les caisses, bah voilà moi je vais parler de mon, de mon cas à moi, je suis en rayon, je fais de la mise en rayon, mais les caisses automatiques je ne trouve pas ça bien. Parce que du coup ça, bah il y a plus de caissières quoi ! Du coup je vois ma belle-sœur elle est caissière chez Auchan et du coup bah, ça fait du personnel en moins, ça... voilà. Si les médicaments euh genre les petits médicaments comme ça, le Doliprane®, ou je sais plus ce qu'ils disaient qu'il allait avoir en grande surface, bah du coup, le pharmacien bah... il aura plus de conseils à donner quoi. A part l'ordonnance merci au revoir, enfin voilà. Après il n'y aura plus de lien, enfin voilà, si on peut acheter ça comme des bonbons euh, les gens je pense qu'ils vont en faire une mauvaise utilisation et... Enfin après c'est mon opinion. Après euh, moi je sais que je ne suis pas pour. Chacun a fait des études pour faire ce métier-là, enfin voilà, c'est, c'est fou que d'un claquement de doigt on se dise « bah non ça ça va être vendu en grandes surface » ou du coup « Non là on va mettre des robots à la place des gens » enfin voilà. Surtout qu'en général elles beuguent beaucoup, alors bon.

**Les caisses automatiques ?**

Ouais. (Rires.) Et euh, sinon ça du coup, ça alors ça a été... ça ça a été ma folie de il y a un mois. J'ai voulu, parce que un coup moi j'ai perdu quarante-trois kilos, et euh, du coup je me suis stabilisée à soixante-neuf kilos. Et j'ai là je fais soixante-douze kilos, donc j'ai repris deux kilos en un an, donc ce qui est rien. Mais moi vu que j'ai fait cent, cent quatorze kilos avant mon opération, euh, je fais pas forcément attention à ce que je mange ; enfin si, parce que je mange équilibré. Mais là tu vois j'ai mangé ce matin à cinq heures trente, j'ai remangé à dix heures un pain au chocolat avec mon café, parce que j'en pouvais plus j'avais super faim. Là je suis rentrée bah du coup, euh là à treize j'ai mangé. Euh du coup voilà cet après-midi je vais être pas mal occupée donc euh voilà, je vais manger que ce soir. Mais du coup voilà, j'ai pris quand même deux kilos. Bon, le docteur M. il dit que c'est n'importe quoi mais bon. Et du coup j'ai la, la comment, la belle-sœur à mon copain, qui vend des trucs comme ça en fait. Elle les vend, c'est une euh, une euh nutritionniste ou je ne sais plus ce qu'elle est. Des compléments alimentaires à base d'oméga 3, et du coup elle m'a noté, un matin, un midi, un soir... C'est assez bon hein, c'est cannelle.

**Et donc ça tu le prends sous quelle forme ?**

Alors tu peux diluer avec, euh une dose par repas, ajouter deux cent cinquante millilitres de lait ou jus d'orange. Fraise, j'ai ça ça et ça. Mais tu vois, pomme-cannelle et j'ai chocolat je crois. Et du coup bah c'était ma folie du jour et j'ai arrêté parce que...

**Mais donc c'était par rapport au contrôle du poids ?**

Ouais ouais ouais c'était plus pour moi, pour perdre mes deux kilos que j'avais. Et puis avec ça, des petites barres de céréales, en complément. C'est des en-cas en fait. Elle me les avait données pour que j'essaie. Autrement, elle vend ça à un prix... Par contre ça marche ! Sur longue durée, si vraiment tu fais attention à ce que tu manges, si tu fais du sport etc. Ça marche. Parce que elle elle a perdu vingt-trois kilos.

**D'accord. Et donc toi tu as arrêté parce que tu trouvais pas assez de résultats ou parce que c'était contraignant ?**

Ouais bah ça m'a passé en fait. Je me suis dit qu'en fait je faisais cent quatorze kilos et je me suis dit que soixante-douze donc eu voilà quoi.

**D'accord et est-ce que tu sais ce que tu vas en faire ?**

Euh, non. Ça va sûrement aller à la poubelle ! Je ne sais même pas si il y a des dates. Si : juillet 2016. On verra, si l'envie me reprend. C'est surtout ça. (Silence.)

**Mumm, tu les gardes au cas où ?**

Ouais, enfin c'est pas dans mon optique mais on verra bien.

**D'accord, OK, bah je vais peut-être le prendre une photo si tu es d'accord ?**

Oh oui oui.

*Fin de l'entretien*

Alors elle est dispatchée, c'est ce que je m'étais... on s'en était rendu compte avec Anne Lise. Au début j'avais sorti ça puis après je m'étais rendu compte que c'était dispatché. J'ai tout laissé, c'est vrai que j'ai pas... donc je les ressors (il va chercher un carton dans la salle de bain) de là où c'est quoi.

**Oui très bien, et donc il y en avait une partie dans l'armoire de la chambre, et le reste ?**

Dans la salle de bain. (...)

**Donc vous en avez dans la salle de bain, vous en avez dans l'armoire, est ce que dans la cuisine il y a quelque chose ?**

A portée de main ouais. Ouais, parce que j'ai utilisé ça il y a pas longtemps.

**OK, crème pour les mains, propolis et pépins de pamplemousse. OK. Et donc ça c'est des choses que vous avez utilisées récemment et donc que vous avez laissé à portée de main ?**

Ouais, je me suis dit que j'allais m'en resservir.

**D'accord, OK, très bien. Est ce que vous vous suivez un traitement euh, au quotidien ?**

Non.

**Non, d'accord. Donc ça c'est vous qui l'avez utilisé, mais il n'y a pas de maladie chronique ou autre ?**

Non non.

**D'accord, OK très bien. Donc pour vous votre pharmacie familiale c'est ça.**

Oui, oui oui.

**D'accord, alors on va regarder ce qu'on y trouve, on va pas faire un inventaire complet hein, mais on va regarder un petit peu quel genre de médicaments vous avez.**

Donc celle là c'est la centrale.

**OK, donc dans un carton, dans l'armoire de la chambre.**

Ouais.

**OK. elle est euh facilement accessible ?**

À peu près oui oui quand même. voyez, j'ai fait des petites dessins dessus « pharmacie » (une croix dessinée au marqueur sur le carton). Alors il y des choses dans ce sachet, ça ne vient pas de France. J'étais en voyage donc je crois que c'est ça (...). Je crois que c'était pour le voyage, ça c'est pour la digestion, Loperamide, deux trois trucs de base. Diarrhées, c'est ce qu'il me semblait, l'autre ça doit être autour de ça aussi. Et c'est vrai que dans ce voyage là c'était il y a deux ans, je me suis blessé, et donc il doit y avoir un autre sac, les restes. J'allais chez le docteur tous les jours, j'avais un pansement au pied, j'étais en scooter, j'avais glissé en scooter. Euh... dans les îles du sud de la Thaïlande, donc euh climat pas bon pour les blessures ouvertes, donc euh, fallait faire gaffe. J'ai été à une première île, ils m'avaient filé des trucs, après je pouvais, j'étais à une autre île et j'avais vu un autre médecin qui m'avait euh filé des antibiotiques quoi. Donc voilà il y avait un peu de ça. Après c'est du classique je dirais. Ouais il y a ça que j'ai sorti, pansements... oui du coup avec cet accident là j'ai été briefé. Euh, voilà et j'avais le matériel parce que après je me les faisais moi même hein. Arrivé ici en plus, euh voilà à la fin, je le faisais moi même. Donc j'ai tout le kit de pansements. J'ai mon carnet de santé ! Je pense que tout le monde ne l'a pas ! Ouais ouais j'ai mon carnet de santé, voilà. Euh, j'ai une allergie à l'aspirine par exemple donc c'est un truc ça, euh, il fait pas que je prenne d'aspirine. Donc là par exemple, à l'étranger et tout, euh... c'est important. Bah après, euh, des trucs qui ont été prescrits par le médecin, pour être plus en forme parfois l'hiver. Là il y a eu un peu des maux [maux] de dos par exemple, une baisse de forme souvent. On a les classiques, vitamines B, et puis magnésium. Euh, Paracétamol...

**La plupart du temps les comprimés sont dans les boîtes hein ?**

Oui j'essaie. Ouais. J'ai fait un peu le tri il y a peut être 2 ou 3 ans. Euh, normalement il n'y a pas trop de choses périmées. Pas trop quoi ! (Rires).

**Et lors de ce tri, quelles difficultés vous aviez rencontrées ?**

Oh, les dates. J'avais surtout fait les dates. Et puis il y a des fois on, des trucs on sait plus vraiment à quoi ça sert, ça a servi une fois pour une maladie, et puis bon bah dans le doute j'avais.. je sais plus si je les avais rendus à la pharmacie, il me semble. Ouais oui oui je crois que j'avais fait ça. Voilà donc euh après là c'est ça, après c'est des restes euh de maladies où je me suis fait prescrire des trucs, et des trucs de voyage, euh... bon bah pfff c'est du classique après je dirais. Après il y a les maux de dos, les maux de ventre, les maux de tête, les maux de tête. Voilà. Après là j'ai c'est vrai que j'ai plus euh l'homéopathie. Elle est pas avec tout le reste. Euh voilà.

**Oui je vois. Et pour euh quelles raisons vous diriez ?**

Euh bah les petites boîtes c'est pas pratiques d'aller les chercher, je crois que c'était ça à la base, pour pas tout mélanger. donc là j'ai mis toutes les homéopathies, et j'ai essayé de marquer dessus mais c'est vrai que des fois dans les trousse de toilette, ça, ça vit mal ! Mais bon, là j'essaie de, d'écrire dessus. Parce que c'est pareil, c'est toujours les mêmes qui reviennent. Alors euh, ouais là on voit plus trop. C'est toujours les mêmes. C'est les mêmes mélanges que j'avais de prescrit plusieurs fois, alors bon au bout d'un moment on... surtout avec l'homéopathie, on prend pas de risque. 4 gélules de ça et 3 de ça et voilà. Mais ça fait longtemps que j'en ai pas eu besoin, au moins plus d'un an. Ouais. Ça je l'ai, j'ai refait ma réserve il y a pas longtemps, parce que y avait beaucoup de gripes. Moi je suis passé au travers, mais voilà, j'en ai pris au cas où. Donc ça c'est vrai que Oscillocoquinum® en cas de début de grippe, ça peut couper net. Donc voilà, c'est pour ça aussi que j'ai pris ça (extraits de pépins de pamplemousse). C'est peut être ça aussi qui m'a évité la grippe. À un moment euh, il fait froid et tout, petit coup de frais, donc euh, tu fais un mix de ces deux là. C'est

très bon, hein. Complément euh énergétique quoi, complément alimentaire. Et puis après je prenais un jour l'un un jour l'autre, puis j'ai arrêté.

**D'accord donc ça c'était surtout cet hiver avec ça ?**

J'ai eu...j'ai découvert ça (propolis) cet hiver, on m'a conseillé ça. Ça (extrait de pépins de pamplemousse) je connaissais mais j'en avais plus. C'est des bons produits.

**Et comment vous les avez découvert ces produits là ?**

La famille. Ouais. Très bon parce que ça évite la maladie quoi, c'est avant d'être malade. Où quand juste au début, on le fait, tac ça booste. J'aime bien le, ce genre de médecine. je me soigne avant, si je peux ! (il sourit)

**d'accord et donc ça ça fait peu de temps que vous avez découvert ça ?**

Euh, je connaissais, ma mère elle m'en avait donné des fois quand on était malade « ah ben tiens j'ai ça » ou je sais que mon frère utilise aussi l'extrait de pépins de pamplemousse là. Je connaissais, j'en avais plus. Et l'autre (propolis) euh l'autre euh bah là je l'ai plutôt découvert. Souvent j'entendais ma mère dire qu'elle s'était guérie d'un truc avec ça donc alors bon. (silence.)

**C'est vous qui l'avez contacté et qui lui avez demandé ?**

Oui oui. (Silence.)

**et donc comment vous vous les êtes procurés ces produits ?**

Pharmacie. Ouais ouais justement, je me rappelle, je l'ai appelée [sa maman] juste avant, « c'était quoi le nom déjà ? » et voilà.

**Vous vous êtes fait conseiller là bas où il n'y avait pas besoin ?**

Oh, c'était entre les gélules et les ... sous quelle forme quoi. Ils connaissaient. (Silence.)

**D'accord très bien, et donc là le reste du traitement, le reste de votre stock vous diriez qu'il vient d'où ?**

Euh bah, c'est euh on va dire à force. À force, ouais. (Rires). Il y en a beaucoup dont je ne me suis pas servi depuis bien longtemps. En fait je suis plutôt en forme, et il y a oui des anciennes prescriptions, et puis des anciens, euh bah des soucis de santé où je n'ai pas eu besoin de prescription et je me suis procuré des médicaments donc je ne me sers plus. Mais qui peuvent servir ! Voilà. (silence.)

**Ok, donc pour vous une pharmacie familiale c'est quoi ? C'est une question que vous ne vous étiez pas forcément posée auparavant...**

Euh, bah c'est ça ! (il rit) des fois je me dis que je pourrais me prendre une trousse avec vraiment l'essentiel, pour l'avoir dans la voiture par exemple. Ça ça peut être aussi une trousse. Mais c'est plus pareil, à la limite, c'est plutôt une trousse de secours. Pour moi c'est quoi. J'ai pas de définition, j'y réfléchis pas spécialement. (Silence.) Ça c'est le résultat de pharmacie dans tous les cas !

**Est ce que là dedans, en dehors des traitements que vous avez pris récemment, est ce qu'il y a quelque chose, un produit, dont vous avez forcément besoin, et dont vous ne pouvez pas vous passer et que vous souhaitez toujours avoir avec vous ?**

Ça pourrait être l'Effergal® , c'est pratique. Pansements. Donc voilà, le premier degré je dirais, ouais ça peut m'arriver d'en avoir dans ma sacoche avec moi. Ouais. (silence.) Les autres c'est plutôt de l'occasionnel. pour la gorge aussi, ça peut m'arriver d'en avoir vraiment sur moi. Ouais ouais. (silence.)

**vous êtes d'accord pour que je la prenne en photo ? La dernière fois que vous êtes venu piocher quelque chose dans votre pharmacie, est ce que vous vous rappelez ?**

Bah, je crois que c'était les pansements. Oui c'était ça. Ça n'arrêtait pas de se rouvrir (il me montre son doigt) donc euh c'était rien mais ça saignait vraiment.

**Vous saviez que vous en aviez avec vous ?**

Ouais. Et puis j'ai mis de la Bétadine®, un tube de Bétadine® déjà ouvert. Exact c'est les deux actes médicaux récents. (il rit).

**D'accord, vous avez un médecin traitant... ?**

Oui

**... que vous voyez régulièrement ?**

Non. Déjà on s'entend pas hyper bien en plus. Je ne l'ai pas depuis très longtemps. Et donc, euh, c'est en plus, parce que quand j'ai besoin d'aller le voir, je vais le voir.

**Justement, quelles limites vous vous fixez avant d'aller voir votre médecin par exemple ?**

Euh... si je peux pas résoudre mon problème. Euh bah disons si j'ai quelque chose de trop compliqué... ou qui... ouais, pas savoir ce qu'on a. trop de pistes, euh, bon on finit par aller voir le médecin quoi. Euh ou besoin d'une ordonnance. (silence.)

**par exemple vous allez des fois chez le médecin en vous disant, j'ai besoin d'une ordonnance pour ça ?**

Oui, ça peut arriver.

**C'est des médicaments qu'il vous faut ou... ?**

Ça a été varié. Ouais, ça a été varié. À la limite si, j'y allais pour des semelles orthopédiques, faites sur mesure, donc là ouais, c'est l'exemple typique où je sais ce que je veux, il n'y a pas de discussion non plus, c'est un renouvellement. Donc voilà, ça ça peut être un exemple.

**OK. et donc il y a des symptômes qui pourraient vous inquiéter, que vous ne connaissez pas et c'est dans ces moments là aussi... ?**

Ouais, je rentrais d'un voyage, j'avais des soucis de peau, ouais le pharmacien il m'avait orienté vers une crème, mais ça

marchait pas donc euh voilà, évidemment, je suis allé voir le médecin, démarche scientifique quoi.

**Et donc vous, vous arrivez à connaître un petit peu les limites que vous vous fixez ?**

Je pense, ouais (...) je, j'y vais pas au premier coup de fatigue, ou au premier rhume, euh, non, non non. Même un début de grippe, j'essaie de me soigner moi même, si ça passe pas, euh voilà, j'agis. Mais j'essaie de pas, de pas y aller tout de suite quoi. Après c'est par séries du coup. Là j'ai pas été depuis, le mois d'août. Ouais. (silence.)

**OK, et donc pas de traitement au quotidien hein vous avez dit ?**

Non

**D'accord. Et est ce que vous avez parfois des génériques ? Qu'est ce que vous en pensez ?**

Euh, je fais pas attention. Ouais, je suis informé, ça ne me dérange pas du tout qu'on me donne un générique. Chimiquement, c'est la même chose. La pharmacienne me propose. C'est vrai qu'elle me propose, je lui dit toujours oui. Non, j'essaie de pas trop creuser le trou de la sécu hein aussi. (Rres). Ouais, puis je ne suis pas un gros mangeur de médicaments non plus. Par mon éducation sûrement. On était pas à fond, j'ai pas pris beaucoup d'antibiotiques quand j'étais petit par exemple. J'essaie de pas en prendre au premier problème. C'est vrai que quand on discute avec des amis, je me rends compte, on a pas tous les mêmes façons de se soigner. Et c'est vrai que y a des gens ils se retrouvent souvent à prendre des antibiotiques, et euh, c'est sans fin. Donc euh, voilà.

**Et donc vous vous avez des craintes par rapport à la prise d'antibiotiques ?**

Ouais, c'est pas bon, ça tue tout, donc euh après forcément faut tout recréer et bon c'est là qu'on rechope une autre maladie la semaine d'après quoi, euh, c'est un classique. Où alors bon à force de les utiliser ça finit par plus être efficace. Donc euh, oui. Après oui les antibiotiques par exemple euh quand j'étais ouvert là, sous les tropiques, j'en prenais ! (Rires). J'hésitais pas. Et puis quand ils augmentaient les doses, le deuxième médecin là quand j'étais malade a dit qu'il fallait augmenter. Et, voilà, je ne négociais pas ! (il rit).

**Vous avez suivi à la lettre ce qu'il vous disait ?**

Ah ouais ouais.

**Par ce que vous aviez l'impression de prendre des risques autrement ?**

Ah bah, euh oui. Ouais ouais, c'était pas très beau ma plaie, donc euh de toutes façons, euh les gens autour de moi déjà, euh, les gens qui ont pu voir le truc bon, dès le lendemain, euh quand j'ai été me faire soigner, oui j'ai bien vu que c'était pas beau. Donc euh, avec ces températures là, euh on est conscient. Ouais donc là vraiment c'est vrai que c'est pas du tout la même manière de se soigner qu'ici. La même chose ici j'aurais été moins attentif. Ah ouais, j'aurais peut être été à la pharmacie... parce que il n'y a pas eu de point de suture non plus. Euh, fallait nettoyer. Ouais, il est fort probable que j'aurais pas eu besoin d'un professionnel, ici. Je sais pas, après je le vois comme ça. Mais bon là de toute façon, sur la durée et tout... ça compte.

**Alors qu'ici vous auriez essayé vous même ou avec les conseils de quelqu'un.. ?**

Ouais sûrement ouais.

**Vous avez des gens à qui demander conseil ?**

C'était faire un pansement, là le truc c'était ça. Mmm. (silence.) Je ne sais même pas d'ailleurs ici on prend des antibiotiques quand on est ouvert ?

**Mmm, pas forcément non. (silence.) Quelle place ça a pour vous au quotidien, tisanes, plantes, ou autres ?**

Euh... je prends pas beaucoup de tisanes. J'en ai. Mais j'en prends pas beaucoup. Il peut m'arriver si, des tisanes digestives. Un repas qui passe un peu mal, ou ouais... si en fait, il peut m'arriver d'avoir des tisanes un peu dédiées à soigner quelque chose, ouais. Mal à la gorge, il y en a avec du miel par exemple. Ouais ouais, si c'est vrai. Ça peut m'arriver ouais quelques fois de le faire.

**Et donc compléments alimentaires ça ça en fait partie vous disiez [propolis et extraits de pépins de pamplemousse]**

Ouais j'en ai pris un peu ouais. (silence.) Euh les plantes sinon, non. Aromatiques si, là c'est en transition donc j'ai pas pu faire de jardin mais sinon ouais un petit peu quand même. Ouais, au moins les aromatiques, c'est pratique. Donc là j'ai remis des choses. Ouais parce que euh c'est vrai que j'en venais à ça, quelque part on se soigne aussi comme ça. Donc on prend des plantes fraîches, donc euh, je me dis que c'est aussi une manière de bien vivre. Donc ouais je prends mes légumes au marché bio, j'achète presque plus de viande au supermarché, soit au marché, soit chez un producteur. Donc euh aussi j'essaie de manger moins de cochonneries quoi, de produits chimiques.

**Oui donc ça a fait partie de la façon de prendre soin de soi aussi, oui**

Oui. Même si je suis pas euh comment dire un exemple non plus de bonne vie, saine, c'est un mix hein. Bah quand j'étais plus jeune, je sortais beaucoup plus, déjà. Ouais quand même, j'ai goûté un peu à tout, donc euh, je me suis calmé.

**D'accord. Le temps y fait aussi...**

Ouais ouais, je fume quelques pétards de temps en temps le soir, mais sinon je me suis calmé.

**Et ça vous le verriez dans le coté soins par exemple ?**

Ah ouais quand même, ouais. Ah ouais mais là c'est dans l'autre sens. Enfin si, fumer on peut le voir comme ça mais disons qu'avant euh je prenais d'autres trucs, et le fait de réduire...

**C'était prendre soin de vous ?**

Oui. Après le fait de fumer euh oui ça me détend.

**Oui après est ce que vous le prenez, et ce que vous en attendez un effet particulier comme vous pourriez prendre un complément alimentaire ?**

Non. Ça me détend le soir, faut pas voir plus loin. (silence.)

**Donc vous, d'après vous, pour quelles raisons vous avez gardé ces médicaments là ?**

Bah, ils peuvent resservir ! C'est des... en général, un médicament que j'ai acheté, ou qu'on m'a conseillé ou quoi, je me dis, j'aime bien pouvoir me dire ça peut me resservir un jour.

**D'accord, donc là vous vivez seul vous disiez ?**

Ouais.

**Vous avez déjà échangé ou proposé des médicaments que vous aviez à des personnes ?**

Ah oui, oui oui je partage. Il doit y avoir aussi des médicaments d'anciennes copines qui traînent, des tampons... ouais ouais évidemment si quelqu'un est là et qu'il a besoin, je propose. Ça vit un peu une pharmacie. Il y a des échanges. Ouais.

**D'accord et donc la provenance de ces médicaments, c'est essentiellement pharmacie. Est ce qu'il vous est arrivé d'acheter des médicaments ou autres produits que ce soit sur internet, en grande surface, en biocoop ?**

Non. Non. En fait, je souriais parce que c'était pharmacies mais à l'étranger parfois. Voilà mais euh, non, non internet j'ai pas confiance du tout.

**Qu'est ce que vous craignez ?**

Ah bah les faux ! Déjà. Tout simplement, les faux. Et biocoop souvent par exemple les huiles essentielles je vais souvent à la pharmacie. Parce que la pharmacie du coin à un beau rayon d'huiles essentielles. Voilà, c'est par habitude. Si j'en ai besoin d'une autre je vais chez eux. Alors que c'est vrai qu'il y en a aussi à la biocoop. Une histoire d'habitude. (silence.)

**Donc quelle démarche vous faites quand il va vous manquer par exemple, quand il vous manque un traitement qu'il vous faut ?**

Qu'il me faut sur l'instant ?

**Ouais par exemple.**

Et ben soit je le note sur la liste de courses et la prochaine fois que je vais faire les courses je le prends. Bon, si c'est urgent j'y vais directement. Bah après ça dépend de, on va dire de l'urgence. Mais sinon, ouais je vais le mettre sur ma liste. Et même les voilà, si je me rends compte que je prends le dernier Efferalgan®, je vais faire ça. Voilà, je vais essayer soit d'y penser, soit de le noter pour pas oublier.

**D'accord donc quand vous finissez une boîte de quelque chose que vous êtes susceptible de reprendre...**

Ça peut arriver de le racheter directement ouais. L'Efferalgan® je dirais. L'Efferalgan® ouais. Après ça évolue, hein. Ça évolue ça. Avant j'aurais pas forcément racheté de l'Efferalgan® si j'en avais plus. Ouais ouais des choses comme ça.

**Et d'après vous pourquoi maintenant ?**

Bah c'est par confort (il rit). Par habitude. C'est embêtant de ne pas en avoir quand on a mal au crane. Voilà donc euh du coup, ouais c'est par confort. Ouais, j'aime bien avoir des choses sous la main comme ça. Même les, l'homéopathie, ouais ça peut être bien.

**Quels effets vous en attendez quand vous prenez par exemple euh Arnica montana® ?**

Antistress. Il me semble. Ouais ça peut être bien en cas de choc, euh, un accident ou un choc en voiture par exemple, il n'y a pas de mal et tout mais on est un peu choqué, ou se faire voler quelque chose.. un peu choqué. Ça c'est un truc qui calme. Donc voilà, ça c'est un bon exemple. Les autres euh, mal de dos. À la limite si j'ai trop de tension dans le dos, par exemple je pourrais prendre un Belladonna® et un Arnica®. Je pense. De mémoire ! (il rit)

**Donc vous vous associez quand même euh, un symptôme, et puis des possibilités de traitement que vous avez chez vous ?**

Ouais. Parce que c'est ça qu'il me prescrivait. Mais de mémoire, donc peut être que je dévie par rapport à la prescription.

**D'accord. Et vous vérifieriez avant de le prendre ?**

Plus ou moins.

**Ou est ce qu'avec l'homéopathie vous vous diriez « oh de toutes façons ! »**

Plus ou moins ! (Il hésite). Je peux pas vous dire oui. C'est pour ça que je note dessus. Je pourrais redemander conseil à la pharmacie, à d'autres. Mais vu que c'est de l'homéopathie, je peux aussi en prendre trois quatre, je tente. Ça dépend des cas. Mais ouais, un mal de dos par exemple, parce que voilà, j'en ai eu, c'était à chaque fois ces médicaments là qui revenaient donc euh... ouais ouais je pourrais en prendre trois quatre de chaque le soir là comme ça. Ouais. Après si ça persiste (silence.) ça serait par exemple... (il hésite) mais bon mes problèmes de dos viennent de mes semelles, donc souvent, c'est un problème de chaussures en fait. Hop, je soigne, mécaniquement du coup. Si j'ai un problème de dos, là les derniers que j'ai eu c'était changement de chaussures. Des choses comme ça. Donc euh, limite je résoudrais le problème euh, à la base.

**D'accord. Dans quelles mesures vous diriez que l'aspect financier entre en compte dans vos achats ?**

Ah, ça rentre en compte. Après, vu que j'ai pas de problème, j'ai pas non plus de limite de budget. Voilà. Là j'ai investi un peu on va dire avec la propolis et l'huile de pépins. J'aurais pu en acheter qu'un.

**Qu'un des deux vous voulez dire ?**

Ouais. Oh oui, parce qu'ils ont un peu la même fonction. Les deux ensemble, c'est encore mieux il paraît, mais voilà, ouais, quelque part j'ai investi un petit peu.

**Et vous avez investi dans le sens où vous n'avez pas de dépenses qui sont importantes dans ce domaine là donc vous pouvez vous permettre de temps en temps ?**

Ouais aussi. Par confort, toujours. Pour les avoir sous la main si j'ai un coup de frais, un coup de moins bien. C'est là

que je me dis ce serait efficace de l'avoir chez moi. Ouais.

**C'est des choses qui de toutes façons ne sont pas remboursées ?**

Non, mais c'est pas grave. Ça me fera moins de problème.

**Oui, mais ma question c'est « ça n'aurait aucune utilité d'aller chez le médecin pour se faire prescrire ça ? »**

Non. Non. (silence.)

**Et il y a des fois où vous vous dites justement, je vais aller chez le médecin pour qu'il me prescrive quelque chose qui en fait va être remboursé ?**

C'est arrivé. Avant j'avais un médecin qui me prescrivait l'homéopathie donc euh tout ça suivait son cours en allant chez le pharmacien. Là j'ai changé de médecin et il est peut être moins dans cette démarche là. donc euh, je ne me pose plus la question. Après à la limite, ce serait allez chez l'ostéopathe. Mais bon l'homéopathe, faut trois heures dans la salle d'attente (il rit) c'est impressionnant. Donc euh voilà j'essaie d'éviter quoi. C'était très pratique ce généraliste là. C'était sa manière aussi de soigner quoi, il allait vers la médecine plutôt douce. Ah ouais, c'était bien, il faisait même des mouvements de kiné, d'ostéo. C'était génial, j'avais plusieurs médecins dans le même, et remboursé! Tout près, et sympa !

**Et il n'est plus là ?**

Il a pris sa retraite. C'est une histoire de chance après par rapport au médecin. Après je sais pas c'est peut être pas votre question. Après là j'ai un autre médecin, on a eu des tensions on va dire, après des conversations un peu piquantes. Notamment une fois je suis arrivé, où il avait l'impression que je savais ce que je voulais, et qu'il était là que pour me faire une ordonnance. Parce que j'avais regardé sur internet j'ai eu le malheur de lui dire cette phrase là et du coup il a vu rouge quoi. Alors que bon au final quand même j'avais raison. Mais euh du coup il se bloque un petit peu comme ça. Il est dogmatique peut être. Donc c'est un rapport complètement bizarre qu'on a maintenant. C'est pas un ami, j'ai pas besoin que ce soit un ami, j'y vais parce que j'ai besoin. Bon ça va, c'est courtois quand même maintenant ça va, c'est courtois mais ça reste un peu en mémoire. Il y a des choses qu'on... on a pas la même vision aussi. Voilà. Mais euh il n'est pas mauvais non plus.

**Est ce qu'à votre avis il serait utile qu'il soit au courant de ce que vous avez chez vous ?**

Boh.. ouais ouais. Ah oui.

**Vous avez déjà abordé ça avec lui ? Ce que vous avez déjà pu prendre avant de venir le voir...**

Oh, ça a du arriver ça mais euh ça devait être des choses légères. J'ai du lui dire que j'avais déjà pris un peu d'homéopathie quand j'avais mal au dos. Après là quand j'avais un traitement plus compliqué et tout, euh, c'était difficile entre nous, il voulait garder un cap aussi. Il y a des fois c'est pas simple. Nous non plus on n'arrivait pas trop à trouver des solutions pour un traitement. On ne savait pas si c'était le bon traitement, si ça marchait ou pas. Des fois c'est pas simple hein la médecine. Il y a pas de réponse, faut attendre un petit peu des fois aussi. Donc euh, il m'a convaincu quand même aussi. On se convainc les uns les autres aussi un petit peu. (silence.)

**D'accord donc pas toujours sur la même longueur d'onde...**

Non non, pas toujours. (silence.)

**OK, et ben écoutez, on a fait le tour. Vous avez peut être d'autres choses à raconter sur votre pharmacie ?**

Bah les autres médecines, les médecines ailleurs dans le monde. Mais c'est vrai que d'autres pays dans le monde, ils ont pas toute cette pharmacie. D'autres en ont plus. C'est vrai que, c'est marrant ça quand on voyage. Bah on sait que, enfin je ne suis jamais allé aux États unis mais je sais que culturellement c'est assez, ils sont assez à prendre un médicament directement. Enfin quoique nous les Français on n'est pas mauvais non plus. (il rit). Euh, après là j'étais en Amérique du sud et là aussi on est dans les médecines avec ce qu'on a sur place. Les gestes et tout... Ouais, je disais à Anne Lise, je lui racontais une anecdote, euh un indien une fois, il y avait quelqu'un qui avait fait une petite syncope. Il était pas bien, donc on l'a allongé. Bon, c'était pas grave hein, mais on était quatre cinq autour de lui comme ça et du coup lui il avait son petit truc, il grattait là entre le nez et la lèvre supérieure, il grattait un petit peu faire mal presque, pincer, pour faire circuler le sang. Pareil, il avait cinq endroits comme ça, le bout du petit doigt et sous le genou aussi. Des points comme ça névralgiques, et c'est vrai que je m'en suis resservi depuis ça. Et sur d'autres gens aussi. « ohlàlà je suis pas bien », tac, c'est pas dur hein. Moi, maintenant que je le sais je peux me le faire, mais si je vois quelqu'un je lui explique ou je lui fais.

**D'accord et vous avez retrouvé un effet de cette manœuvre là ?**

Ah ça marche ! Ça marche. Comme euh, bon après c'est, ça rejoint les trucs de grand-mère. Quand on est pas bien on se met de l'eau froide sur la nuque aussi, ou si on a trop chaud. Bon bah ça fait partie de mon, am culture, sans avoir besoin d'un médicament quelque part. J'aime bien, c'est intéressant.

**Et ça vous en découvrez encore donc des techniques comme ça ?**

Ça c'est le hasard, ça a été le hasard, c'est sympa quoi. Les plantes hein, en Asie on m'a raconté quelqu'un qui s'était ouvert, il était sur une île perdue au sud du Laos, faut pas penser à hôpital parce que il y en a pas. Et c'est un ancien qui avait pris trois plantes, il avait fait un cataplasme, il lui avait mis sur la tête et puis ça avait été. Ouais don euh, nos ancêtres savaient se soigner...

**Autrement...**

Bah voilà. Les médicaments reprennent beaucoup ça de toute façon hein on le sait bien. La médecine chinoise, toutes les plantes d'Amazonie sont utilisées en pharmacie. Voilà, c'est intéressant. (silence.)

**Et vous vous renseignez parfois sur internet ?**

Il peut m'arriver de regarder un peu l'émission du midi, là tout à l'heure j'ai zappé, je regardé, c'est sympa. Ouais ouais



c'est sympa.

**Le magazine de la santé ?**

Ouais. Après, il peut m'arriver de regarder sur internet. Ouais. Me faire mon avis, ouais ouais, bah ouais c'est pratique, ça donne des réponses quoi. Après voilà je fais le tri. C'est internet quoi !

**Vous arrivez à voir ce qui peut vous servir...**

J'essaie de faire le tri, je ne suis pas professionnel hein, mais, c'est internet donc voilà, il faut toujours faire le tri. (silence.) Non, je vous dis ça va je suis un peu... mon problème de dos réglé, je suis en bonne santé quand même donc euh, c'est vrai que je ne suis pas, je ne suis pas préoccupé par ma pharmacie, le médecin...

**C'est pas quelque chose qui pèse au quotidien quoi ?**

Non. Non non. (silence.) Je pense pour le chat par exemple, c'est vrai qu'il faut que je lui reprenne des trucs pour les puces. C'est pas moi hein, c'est pas ma santé, mais c'est pareil. Je le fais vacciner, c'est pareil. On en discutait avec des amis. On les a eu ensemble nos chats, euh, ils ont pas fait vacciner le leur. Je leur disait c'est pas bien, pour les autres, pour les voisins, c'est pas sympa par exemple. Mais bon, c'est les animaux hein, c'est autre chose. (on parle du chat). Voilà, j'essaie de me maintenir en forme physiquement aussi, c'est peut être pour ça que je ne suis pas malade. Donc c'est vrai que je travaille, je récolte des plantes sauvages dans les marais salants en fait. Des salicornes. Je ne sais pas si vous voyez ce que c'est, une petite plante sauvage. C'est physique comme travail, du coup l'été bah... fatigué. Euh, mais l'hiver j'ai plus d'activité presque. Je travaille dans mon labo, je met le tout en pot, ais c'est pas physique. Donc là, l'hiver en novembre -au début je suis content à l'automne je me repose- mais après je vois bien que c'est pas bon, je deviens moins actif quoi. On perd de la tonicité, de la force quoi. Donc par exemple, là c'est vrai que depuis deux mois, j'ai repris de l'activité physique par rapport à novembre, ouais depuis janvier là, je coupe du bois, je me force un peu à faire de l'activité physique ouais. J'en ai eu à faire, par obligation on va dire, mais j'ai un peu rajouté aussi moi. Tous les jours je fais du bois, euh, là j'ai un peu de travail dehors mais c'est bien, ça tombe bien. Et du coup ça me maintien en forme. Pour aussi pouvoir arriver à ma saison et avoir de la masse musculaire, sinon c'est dur au début. Et puis c'est ça qui fait les tendinites, euh, les problèmes. Donc euh j'essaie de gérer comme ça aussi.

**Ouais donc finalement c'est de la prévention de problèmes tendineux et autres que vous pouvez avoir après.**

Ouais là je vois bien, ça fait six ans à peu près que je fais ça, c'est assez physique donc euh, puis bah je rajeunis pas. Donc ouais, cette année, peut être plus mais je me dis que c'est mieux d'arriver en forme. Comme un sportif. (silence.) Voilà.

*Fin de l'entretien*

**Donc vous disiez que votre pharmacie elle est bien fournie du fait de vos antécédents ?**

Oui. Suite à mes opérations en fait j'ai eu un certain nombre de traitements, que j'ai suivis, et puis bah maintenant je suis vraiment en... je dirais c'est que de la rééducation fonctionnelle, et que bon c'est une question de temps maintenant. Ça fait bientôt deux ans mais je trouve que c'est très très long, mais bon, il semblerait que ce soit un processus normal en termes de... voilà. Voilà, c'est osseux, hein, il n'y a rien de plus grave que ça mais bon c'est, c'est au niveau du dos. Et bon j'ai un dos qui est très très abîmé donc bon... voilà, non j'ai plus qu'à attendre. Alors j'ai quand même, j'ai quand même de l'amélioration puisque j'ai moins de douleurs, ce qui fait que je... J'ai jamais déjà été trop traitement. Franchement euh l'automédication on en faisait un peu mais ça s'arrêtait à de l'aspirine, à du Vogalène®. (Il repousse son chat qui vient vers nous.) Enfin à des choses très basiques. On voit pas beaucoup le médecin, non, donc ça on a de la chance. Et puis euh, j'ai eu cet incident de parcours ou bon là j'ai été euh... j'ai été suivi avec de l'Acupan®, de l'Actiskenan® euh donc c'est assez euh, assez fort. Bah c'est de la morphine hein. (Il repousse de nouveau son chat et m'en dit quelques mots.) Donc oui c'est du... parce que j'ai eu des complications, euh suite aux interventions. Donc ils ont essayé de trouver un certain nombre de traitements, ils sont montés en puissance au niveau donc de tout ce qui est morphine. Et puis ça ne me faisait absolument rien. Enfin quand je dis absolument rien, il y a une chose que ça faisait, ça me rendait complètement marteau. C'est à dire, c'était complètement... La douleur n'était absolument pas gérée, euh, aucun confort, mais par contre j'avais des pertes de mémoire je dirais quasiment instantanées, c'est à dire que vous m'appeliez au téléphone euh dix minutes après je ne me souvenais plus que j'avais eu quelqu'un au téléphone quoi. Je m'endormais euh, que ce soit pour déjeuner ou même à peine assis, je somnolais. Je titubais comme si j'étais, comme si j'étais ivre ou ouais ouais, totalement à la masse quoi. Et ouais j'ai arrêté très vite parce que ça m'allait pas du tout quoi. Puis d'autant plus que ça, ça ne gérait absolument pas la mission pour laquelle c'était, c'est à dire la douleur quoi. Donc, voilà. Donc ce qui fait que, oui elle est garnie, mais, mais on s'en sert pas quoi. Et puis alors c'est, je trouve que... ça c'est peut-être un autre débat mais, je trouve que pour un traitement de dix jours, on va vous donner un mois de traitement. Moi c'est hallucinant le nombre de boîtes que j'ai en double, en triple. À un moment j'avais un médicament j'avais quatorze boîtes. C'est, c'est, c'est du délire quoi ! C'est du délire ! Alors comme en plus si vous voulez j'aurais pu les refuser, le problème c'est que quand le, le médecin vous donne un médicament, les pharmaciens vous donnent des génériques. Vous ne connaissez pas les noms ! Et les génériques ont des noms tous différents, comme les médicaments. Donc à un moment vous vous retrouvez avec une batterie de médicaments où finalement euh, c'est les mêmes ! Donc on a une amie qui euh, qui travaille dans une pharmacie donc euh régulièrement - là on va le faire - on va lui redonner le surplus quoi. Parce que c'est un, c'est un, alors y a certainement un lobby des pharmacies derrière, des laboratoires pharmaceutiques, ça doit être très rémunérateur hein, ça doit générer beaucoup de business, mais c'est la folie furieuse. Quand on entend dire que la sécurité sociale est en déficit, attendez, je crois qu'il faut commencer à balayer devant sa porte hein. Je crois qu'en Angleterre me semble-t-il si vous avez dix jours de traitement avec euh mettons trois comprimés par jour, et ben on vous en donne trente !

**Pile, voilà.**

Voilà, alors je comprends pas, alors je sais pas si ça fait partie de votre programme, mais moi je suis euh... ça me hérisse ça. Je suis vraiment tout ce qui est chasse au gaspillage, pour plein de choses ça m'irrite, mais alors ça il se trouve que c'est, euh c'est vraiment de l'argent... Ou alors si vraiment ils font ça faut, faut donner ça à des nécessiteux, faut donner ça à des populations qui n'y ont pas accès, qui... enfin. C'est, c'est terrible. Je, je... C'est vraiment terrible. À tel point que sur la fin, quand on disait : « Vous avez des médicaments ? ». Je disais : « Non non, j'en ai ! », alors que, peut-être que j'en n'avais pas. Mais je refusais systématiquement sur la fin. Parce ce que je - c'est ce que je disais à ma femme - mais je vais encore me retrouver avec les mêmes boîtes quoi. Mais on va pouvoir regarder hein, parce que je suis persuadé que vous allez voir des, des boîtes où on se dit : « Mais, mais c'est pas possible quoi ! »

**Pourquoi autant, pourquoi les mêmes ? Puis en fait c'est l'accumulation...**

Oui puis ça sert à rien ! On vous donne des posologies bien précises avec un, un, je dirais un temps de traitement défini, bon bah c'est pas compliqué, c'est une règle de trois quoi ! C'est pas compliqué de, de donner le nombre de médicaments. Allez, peut-être deux ou trois en plus, si vraiment, c'est deux ou trois par jour. Mais là c'est pas deux ou trois par jour... c'est des boîtes et des boîtes. Comme vous, vous payez pas, puisque vous donnez votre carte vitale, donc c'est la Sécu qui paye donc tout va bien. Parce que je pense que quelque part, si vraiment nous, on devait payer, on serait vachement plus regardant. Et il y a un espèce de laxisme par rapport à ça, où, bah voilà, la vie continue, tout va bien, c'est pas nous qui payons. En fait, si, c'est nous qui payons, c'est toutes nos cotisations, euh... faut pas rêver, c'est la mutualisation. Mais moi je ouais, alors ça c'est quelque chose... si ça fait partie de votre recherche, alors c'est quelque chose, euh je ne comprends pas ! Et je ne comprends pas que les pouvoirs publics qui sont bien évidemment au courant de cette situation, je ne comprends absolument pas pourquoi les pouvoirs publics ne font pas quelque chose quoi ! Derrière tout le monde doit, tout le monde doit bien en profiter, les laboratoires pharmaceutiques, payer grassement les partis politiques - bon maintenant c'est interdit - mais je suis persuadé que cette masse d'argent elle doit servir à quelque chose. Ça c'est évident hein. Ça sert à engraisser euh, les, ceux qui sont aux têtes de ces grands laboratoires pour bien vivre mieux vivre, et puis certainement engraisser pour autre chose. Alors ils disent : « Ouais mais c'est pour la recherche » ; oui mais à un moment c'est bon quoi, faut arrêter de nous prendre que pour des truffes quoi ! Voilà.

**Donc ça participe au fait que vous ayez des médicaments en excès chez vous ?**

Ah ouais ouais ouais. C'est surtout le fait, je vous dis, des interventions parce qu'avant, bah on avait - nous on a des enfants - donc vous avez pour les enfants, du sirop pour la toux, vous avez du Doliprane® euh, vous avez euh - bon moi j'ai toujours eu des problèmes musculaires - donc vous avez un peu de Diantalvic® et puis du Lombalgine® des choses euh, honnêtement ça tient dans la moitié d'une boîte quoi. Là, il y a quatre boîtes quoi. Voilà. Donc c'est vraiment euh, quand vous avez la chance d'être bien portant, euh, bon et bah... Puis on a un médecin en plus qui est pas... C'est pas un fou furieux de l'ordonnance médicale, donc voilà quoi, ça le fait. Donc quand vous regardez à l'intérieur, donc alors bon, il y a aussi des parties qui prennent de la place parce que bon il y a eu un, il y a la partie pansements. La partie pansement, donc où est-ce qu'elle est ? Tout est mélangé ! Voilà, vous avez ici là partie pansements (Il me montre un des quatre tiroirs.) Donc si vous voulez déjà ça en fait euh tout ça. Bah oui ça fait du volume, donc euh, ce qui fait que voilà. Alors ensuite bon j'ai un Tense, vous savez c'est une boîte, c'est un boîtier sur lequel vous avez des électrodes que vous mettez. Donc moi j'ai ça, j'ai vingt paquets de ça, parce que c'est quelque chose que j'utilise euh régulièrement. Alors même si la durée de vie c'est entre quinze jours et trois semaines, parce que vous les remettez au frais, il y a... c'est à dire vous ouvrez le paquet, vous prenez vos électrodes, vous vous en servez, vous les reposez sur le film qui est dessus, vous les remettez dans la petite pochette qui est dessus, et vous remettez ça au frigo, au réfrigérateur. Et donc ça, ça dure à peu près euh ouais quinze jours trois semaines. Alors moi je les change un peu plus souvent parce que je trouve qu'à un moment le côté euh un peu collant, euh il adhère un peu moins à la peau. Et c'est important parce que euh en fait c'est du courant qui passe, donc ça vous envoie, en fait c'est comme si ça vous mordait - enfin ça dépend des programmes que vous choisissez - et je trouve que ça perd un peu d'efficacité quand elle est moins, moins près du, près de la peau.

#### **D'accord donc vous, vous les changez un peu plus souvent.**

Un peu plus souvent, je dirais tous les dix, quinze jours quoi, voilà. Alors est ce qu'on peut considérer que c'est un médicament je sais pas. Mais voilà ça fait partie des produits... (...) Euh voilà après, là c'est tout ce qui est pour vos, comment dirais-je, pour la cicatrisation des plaies. Donc euh bah j'ai tout gardé hein. Euh ça c'est... (...) Oh les filles quand elles rangent quelque chose en général elles ouvrent le tiroir, elles fouillent -je sais pas si toutes les filles sont comme ça mais nous on a des, on a des spécimens- ou alors elles mettent euh voilà.

#### **Vos deux filles vivent chez vous ?**

Alors euh oui oui. (...) Ouais on a deux filles, on en a une qui a euh -C. elle est née en 92- donc elle, elle va avoir 23 ans là là dans un mois. Elle est du mois de juin donc non dans deux mois. Donc là elle fait une saison, elle termine dans deux jours, elle va revenir, elle faisait une saison d'hiver. Et puis autrement on a M. qui elle est en seconde, rentre en première et qui elle a seize ans. Voilà voilà. Mais en termes de rangement, elles euh non, c'est pas leur truc.

#### **Alors qui c'est qui gère globalement ça ?**

On suit ça, c'est nous, c'est ma femme et moi.

#### **Vous deux ?**

Voilà mais je dirais... Quand vous dites « gérer » qu'est-ce que vous entendez par « gérer » ? Par ce que si c'est pour le rangement, non. Parce que quand elles ont besoin, les filles elles viennent, elles se servent et puis elles remettent quoi. Bon elles remettent pas forcément dans les... Il y a pas forcément de tiroir adapté. On a essayé à un moment de faire des, de faire des catégories, surtout par rapport à mes traitements, de façon à ce que ça ne se mélange pas quoi. Parce qu'il y a quand même euh quelques... Voyez, voilà l'exemple, voilà. Regardez tout ça, tout ça, regardez, à non mais c'est là folie hein ! Euh, alors ça... Alors ça aussi je suis allergique, je suis allergique au pollen depuis trente ans. Mais euh, attendez euh c'est du Zyrtec® donc euh c'est vraiment des petites boîtes, ou c'est du Nasonex® quoi. Alors comme je suis aussi un conservateur, je dois reconnaître que quand on me donne deux boîtes, bah je ne jette pas la première quoi. Il m'arrive de prendre des médicaments, par exemple le Diantalvic® euh, il n'y en a plus aujourd'hui hein, mais il doit m'en rester encore un peu quoi. Voilà. Alors j'en prends pas forcément beaucoup mais je trouvais que c'était quelque chose qui était euh bah, qui m'allait bien quoi. Regardez, regardez, c'est...

#### **Vous êtes d'accord pour que je la prenne en photo ?**

Vous pouvez oui.

#### **Est ce qu'elle l'avait prise en photo Anne-Lise ?**

Non. Non mais elle disait que c'était pas euh, elle s'était dit : « Waouh qu'est-ce que vous en avez ! » Je lui avais dit : « Oui mais attendez, il faut remettre ça dans le contexte. » Parce que le contexte en fait il est euh, le contexte il est entre guillemets, suite aux interventions. On se serait vu euh quatre ans auparavant...

#### **Il n'y aurait eu qu'un tiroir !**

Bah oui, bah oui puis le tiroir il n'aurait pas été plein ! Alors ce qu'il y a... Ah, les filles, les filles ! (Je ris.) Non même les soins, voilà. Alors du Sorbitol®, ah oui on a toujours un peu de Sorbitol® parce que je trouve que c'est... Quand on a un repas par exemple un peu, un peu lourd, ça et les pastilles Rennie® je trouve ça très bien. Voilà donc quand je vous disais Actkiskénan® et Acupan® vous voyez, en v'là encore.

#### **Ça c'est des antidouleurs à base de morphine ?**

Ah oui ça c'est de la morphine. Donc vous voyez, j'évite euh, comment ça s'appelle, je ne vais pas euh... ça c'est quelque chose malheureusement, les gens qui sont accrocs à des substances illicites, bah ils sont accrocs de ça. Et ça pour vous les procurer, c'est très spécifique hein, c'est une ordonnance très particulière. Vous avez une ordonnance euh qui n'est pas du tout la même ordonnance euh que l'on vous donne euh chez votre médecin. Et qui a une durée en plus. Vous avez une date pour aller le chercher.

#### **D'accord. Et ça vous en avez gardé mais vous n'en utilisez plus ?**

Non. Mais ça de toute façon il va être donné. Vous voyez, pareil, l'Ultralevure® c'est toujours pour euh... voilà. Donc on peut pas considérer que c'est des, euh comment ça s'appelle... Par exemple quand vous avez une gastro, euh -nous on a une amie qui a été pendant très longtemps infirmière euh dans les pays du Maghreb- et elle nous disait pour les gastro on vous donne tout un tas de médicaments... Pour les gastros c'est : du riz, l'eau du riz, un verre de coca, Ultralevure® n'allez pas chercher plus loin. Tout ce qu'on va vous donner c'est... Et c'est vrai que c'est hyper efficace. (Silence.) Poux ! Non ? Les poux, ouais parce qu'on avait, on a une fille effectivement qui est partie à l'étranger et qui est revenue -parce qu'elles ont des, M. elle a des cheveux jusque-là et C. elle a aussi des longs cheveux -elles sont revenues avec des poux. C'est pas moi hein ! (Je ris.) Pour moi les poux ils auront pas trop de faciliter pour s'accrocher ! Voilà, c'est pour ça que j'ai décidé de me couper les cheveux, c'est mieux. Donc ça c'est le deuxième, le troisième [ tiroir ], donc voyez...

**Alors Lombalgine® vous en parliez...**

Oui, ouais ça c'est très bien ça.

**C'est sous forme de crème ?**

C'est ça. Alors ça vous voyez. Ça c'est typique, les filles les ont utilisés, et bon, effectivement, c'est vachement compliqué de le remettre en fait euh dans la boîte ! (rires.) C'est quand même fort, incroyable. Alors ça tiens, je vais vous en parler de ça. (...) regardez, regardez ça, non mais c'est la folie ça !

**Vous avez un petit peu d'homéopathie aussi, vous utilisez l'homéopathie ?**

Alors ça ça doit être C. [sa fille] ça. Arnica Montana® c'est pas quand vous vous cognez ? Ouais, c'est ça, et bah ça c'est pour les filles ça. On a toujours, et ma femme a toujours un, un petit, vous savez une petite bille d'Arnica®, c'est un truc haut comme ça, et c'est un petit spray quand vous vous cognez quelque part vous mettez un, vous appliquez et ça évite en fait un hématome, voilà c'est ça, c'est ça. (...) Regardez, là encore, regardez !

**Et vous vous rappelez à quoi ça sert chaque médicament ou pas ?**

Non mais je sais que ça j'ai arrêté d'en prendre. Donc euh, bah c'était bah on peut voir hein, ça doit être des anti-douleurs ou des anti-inflammatoires ou euh... voilà, anti-inflammatoires voilà c'est ça. Anti-inflammatoires. Avant que je me fasse opérer, bah j'en ai eus, ils m'en ont donnés. Ils m'en ont donné un certain nombre. Alors, je voulais vous parler de ça. Alors est-ce que c'est celui-là dont on parle bien ? Le pansement qui gonfle. (Il cherche dans son tiroir...) L'autre jour je me suis cogné donc j'ai eu une plaie au pied. Donc je suis allé voir, je suis allé voir mon pharmacien pour lui dire voilà, qu'est-ce qu'on peut faire (Il continue à chercher pendant qu'il parle.) et il m'a donné un pansement, il m'a dit : « Avant, les pansements il fallait les mettre dans la journée et il fallait les enlever le soir pour que la plaie puisse respirer etc, et aujourd'hui, les pansements il faut que vous les gardiez. » C'est à dire qu'en fait c'est un pansement qui est transparent et au milieu il y a comme un gel, comme un produit, vous le mettez et il m'a dit : « Là par contre, vous ne l'enlevez pas ! C'est à dire que euh la plaie va se... en fait vous allez voir votre plaie à un moment elle va euh, elle va elle-même se refermer... » C'est une véritable arnaque ! Non seulement, alors le pansement ça me faisait mal, mais ça me tirait, mais ça me tirait, bien plus qu'avant. Et le pansement, il gonflait mais une bulle ! Et moi je me dis mais je vais pas le garder, donc je l'ai enlevé mais je ne vous explique pas hein, c'est une puanteur, du pus hein vraiment hein. Et bah la plaie elle s'était creusée de quatre millimètres, j'avais ça comme trou à l'intérieur ! Ah bah j'étais pas content hein.

**Donc ça n'avait pas du tout marché ?**

Ah non, c'est une véritable merde ! Alors depuis et ben on a repris vous savez ce qu'on fait habituellement, comme on faisait pour les enfants, des petits mercurochromes, bah on a rien inventé de mieux hein.

**Et donc vous aviez demandé conseil au pharmacien. Ça vous arrive souvent d'aller en pharmacie pour demander conseil ?**

Non. Non mais ponctuellement quand vous avez -bon là c'est vrai ça me démangeait depuis quelques jours ; euh donc je suis allé voir en me disant bon, euh... vous savez l'automédication on fait souvent plus de bêtises que d'autres choses. Donc euh je passais... et puis il faut aussi que ce soit à proximité de quelque chose que je fasse quoi, je ne vais pas aller me déplacer exprès ou alors faudrait vraiment que je sois bien. Par exemple le médecin à domicile on ne l'a jamais fait venir. Faut vraiment qu'on soit euh... voilà. Donc là j'étais, j'étais chez mon médecin et y avait la pharmacie juste à côté j'ai dit : « Tiens ben je vais faire d'une pierre deux coups. » Euh parce que pour mes arrêts de travail je vais donc chez mon médecin à peu près tous les deux ou trois mois et donc bah comme c'était juste à côté, je lui ai posé la question parce que quand même ça me tirait depuis quelques jours. Puis c'est là qu'il a dit : « Ah ben attendez on a un truc miracle. » J'ai, j'ai l'impression en fait qu'on vous, qu'on vous... parce que en plus euh, vous avez l'impression d'acheter... quand vous achetez la boîte vous avez l'impression d'acheter la moitié du magasin hein, parce que ils vous vendent ça très cher. Et on a l'impression que, on fait des nouveaux médicaments ou des nouvelles choses pour euh, c'est ces produits miracles, voilà alors que bon euh bah l'Ultralevure® quand vous avez une gastro, le Mercurochrome® pour une plaie euh, moi j'ai toujours connu ça depuis que je suis gamin, et visiblement ça a fait ses preuves. Alors c'est vrai que c'est peut-être pas une grande rentabilité pour le pharmacien euh, voilà. On a aussi cette impression que euh y a des nouveaux médicaments qui sortent, je ne sais pas si ils sont vraiment révolutionnaires, euh, on va vous orienter vers ça mais ils ont pas plus d'efficacité que les anciens qui eux ont prouvé que euh bah que ça marchait. J'ai un peu cette, ça m'a fait un peu, je vous dis ça m'a fait un peu cette impression-là euh quand j'ai vu ce qu'il m'avait donné et les résultats que j'en ai eu. Je me suis dit : « Mais il m'a vendu une petite boîte de... » Ça devait être huit ou douze euros quand même hein ! Ça fait quand même euh pour des pansements c'est hors de prix quoi. Et pour un résultat euh catastrophique.

**Hum, donc il y a une certaine méfiance maintenant ?**

Boh, je dirais pas méfiance parce que je suis euh... (Silence.) Je vais, je vais une fois tous les deux mois, trois mois

chez mon médecin point barre quoi ; chez le pharmacien euh, on a besoin d'Aspegic® ou de pastilles Rennie® c'est tout mais autrement j'y vais pas quoi. Moins on consulte les -euh comment ça s'appelle, les médecins- mieux on enfin mieux je me porte quoi. Moi j'en ai tellement vus ces trois dernières années, bon le parcours arrive sur sa fin Maintenant c'est plus dans du contrôle mais il y a un moment où pff les salles d'attente, faut aimer lire Paris-Match ! Parce que franchement... (Il soupire.) J'y ai passé du temps ouais ouais... Alors c'était probablement nécessaire, euh, nécessaire mais non non c'est le parcours, par chance ça va se stabiliser et le confort va arriver, bon, euh on verra, on verra la prochaine fois ce que ce sera, pour autre chose mais bon. Je pense que moins on les voit, mieux on se porte ! (Silence.)

**Donc ici vous dites souvent « on » ; c'est votre femme et vous qui gérez la pharmacie autant l'un que l'autre ?**

Oui oui, on a un médicament, on dit : « Ah prends ci, fais plus ça... » Mais oui. Est-ce qu'on peut appeler ça de la gestion je ne sais pas, parce que on l'utilise quand même euh, on l'utilise quand même peu quoi. Franchement... euh, euh, là votre collègue quand elle est venue, euh, les boîtes ici elles n'ont pas changées. (Silence.) Donc y a rien, y a rien eu de plus ou de moins. Moi ça fait des mois et des mois que je n'ai pas de, que je n'ai pas de... mon médecin me demande si j'ai, est-ce qu'il me faut un médicament, je lui dis oui, mais s'il faut me prescrire quelque chose je lui dis non. Voilà, faudrait vraiment que je me sente dans un état où il n'y ait pas autre chose, mais j'arrive à combattre la douleur. Euh c'est vrai qu'avec l'expérience du... je dirais de mon parcours, bah on connaît peut être un peu mieux son corps donc on sait un peu mieux comment il va réagir et je préfère que ce soit lui qui fasse le travail. Jusqu'à ce qu'il peut [puisse]. Alors il semblerait que ce ne soit pas non plus la meilleure des solutions parce que en règle générale si on prend un médicament alors qu'on est en pleine crise, et ben le temps qu'il fasse effet c'est pas ce qu'il y a de mieux, vaut mieux le prendre avant en préventif, etc. Mais moi la prévention je ne veux pas en être euh... je ne veux pas en être dépendant. Voilà, ça c'est quelque chose, je m'y refuse catégoriquement. Donc, jusqu'à ce que le corps puisse euh, puisse tenir, puis vraiment le moment où je sens que bon voilà, il va falloir un petit coup de pouce, bon, bah là je vais prendre effectivement... Mais c'est, c'est, hyper rarissime. C'est hyper rarissime. L'année dernière ça a dû peut être m'arriver deux, trois fois sur toute l'année. Donc c'est hyper rarissime.

**Donc la dernière fois par exemple que vous êtes venu chercher quelque chose dans cette pharmacie, pour euh, pour vous, c'était dans quel contexte ?**

Un anti-inflammatoire. Et toujours pour les mêmes soucis hein. Euh, moi j'ai, indépendamment des interventions, j'ai une algodystrophie également donc euh bah c'est quelque chose qu'on a du mal à gérer hein. Euh donc parfois j'ai des... bon je fais des... de la kiné deux fois par semaine, je vais chez l'ostéo tous les quinze jours, donc j'ai quand même un suivi euh plutôt tonique en terme de, de rééducation. Mais, mais par contre j'ai des tensions partout, que ce soit musculaire, que ce soit nerveux ou que ce soit euh, que ce soit osseux, j'ai des inflammations partout. Parfois j'ai des espèces de, comme des boules dans le dos qui se baladent quoi. C'est vraiment hyper tendu quoi. C'est tendu comme un arc. Donc euh la kiné me fait beaucoup de bien, ça je dois reconnaître que, le côté euh manipulation, le coté massage, le coté tense, euh cet appareil il fait aussi de l'ultrason pour l'algodystrophie. Euh, on fait aussi du, des espèces de cataplasmes ouais que vous mettez euh dans les micro-ondes. Vous savez c'est une pièce en tissu, ça sent assez particulier, et ça vous tient chaud. Alors ça c'est quelque chose pour mes problèmes osseux, bah c'est quelque chose qui me va très bien. Mais c'est à court terme. Euh, quand je fais du kiné, on commence par de la balnéo parce qu'il y a une piscine, donc je fais à peu près une demie heure de balnéo etc., donc euh il y a une grande fatigue quand je rentre. Il y a un bien être incontestable le lendemain. Mais c'est éphémère. C'est éphémère. Parce ce que je sais que dans les deux ou trois jours, les tensions, euh, de toute façon je sais bien, les tensions reviennent quoi. Mais, je prends pas de, je prends pas de médicaments quand je sens que ça me tire de partout ou que... non. J'essaie de résister au maximum. Que mon corps bah il s'habitue et qu'il réapprenne en fait à... euh comment dirais-je... à lutter contre ça quoi. (Silence.)

**Et donc vous arrivez à vous fixer une limite, à vous dire : « Bon bah là... »**

Oui, oui j'arrive, mais ça c'est je vous dis, c'est de l'apprentissage ou peut être l'expérience où je... ouais j'arrive, j'arrive vraiment bien à maîtriser, j'arrive bien à... à mesurer jusqu'où va la limite. Est-ce que je peux encore aller plus loin. Ouais, j'arrive à la... parce que je ne suis pas non plus marteau hein je veux dire, je vais pas me flageller en attendant que... non non, non non. Mais j'arrive quand même vraiment à repousser, franchement oui. Puis on s'aperçoit que ça passe hein. Moi je dirais que le repos, en ce qui me concerne, pour mon dos, c'est le repos. Euh, donc c'est euh, quand je sens vraiment que c'est, que ça tire de partout, que la fatigue -parce que elle monte très vite- euh comme si je, je ne sais pas comment vous dire, comme si j'avais été battu, ou faire un tour dans un tambour de machine à laver, un peu groggy quoi, puis cassé de partout. Mal partout, donc euh c'est des tensions de partout, je m'allonge, tranquillement, je prends un bouquin, parfois je m'endors, et... ça apaise le... voilà. Ça apaise en fait les tensions et les inflammations. Ça ne résout pas tout, mais en tout état de cause, ça, comment dirais-je...

**Et pareil, quelles limites vous vous fixez avant de consulter le médecin par exemple ?**

Il faudrait vraiment que je sois euh (Il soupire.), oh, c'est une excellente question. (Silence.). Il faudrait vraiment que je sois cassé de partout quoi. Ah oui. Parce que en fait moi ça a commencé par mon épaule droite où je ne pouvais plus dormir parce que dès que je me tournais... En fait je faisais tendinites sur tendinites depuis des années. Et ça ne pouvait plus continuer. Parce que j'ai déjà un sommeil très léger mais là je ne dormais plus. Je dis très léger, je fais des micro-siestes hein. C'est à dire que je vais dormir deux heures la nuit, je vais être réveillé deux heures trois heures, redormir une heure, donc moi les heures la nuit, euh je connais les émissions, les podcasts sur RMC RTL euh, sur mon iPad je regarde des choses... euh oui la nuit je ne dors pas ! Bah, ou je vais dormir une heure et demie puis après je vais me réveiller. Par contre, si je m'endors à cinq heures, vous pouvez être sûre que jusqu'à sept heures je vais dormir. Comme l'après-midi, si je m'assois ou que je m'allonge vers quatorze heures, et c'est pas bon ! Quand je dis que c'est pas bon, si

c'est bon, parce que vous récupérez. Le problème c'est que quand je suis réveillé à seize heures, seize heures trente, je suis en colère parce que j'ai raté mon après-midi. Même si attendez, j'ai pas un, j'ai pas un emploi du ministre ! Mais j'ai l'impression d'avoir gâché ma journée. Et pour autant, je dois reconnaître que cette euh, ce laps de temps de sommeil me semblerait réparateur. Mais, le désagrément, c'est que vous êtes complètement... vous ne savez plus quelle heure qu'il est, voilà. Et ça c'est assez désagréable. Donc euh, donc euh je faisais tendinites sur tendinites depuis cinq ans et à un moment, je ne pouvais même plus, je ne pouvais même plus mettre mon bras, le poser sur n'importe quoi. Et donc on a constaté, enfin les IRM et les scanners ont constaté, que j'avais deux tendons d'arrachés, deux tendons de coupés et un troisième qui était arraché. Mais qui était encore tenant, mais qui était quand même ouvert. Donc ils ont mis des chevilles des machins, enfin ils ont fait leurs réparations, et on s'est aperçu que le côté gauche était idem. Donc pour des raisons de, de travail professionnel, je voulais être arrêté le minimum. Donc, j'ai subi une première intervention en avril 2013 et j'ai voulu me faire opérer -donc tout se passait bien- euh au bout de quinze jours, trois semaines, j'ai quasiment pas eu de douleur, même si bon, la mobilité est quand même très réduite hein. Mais globalement plutôt satisfait. Et donc j'ai décidé de faire ma deuxième intervention tout de suite. C'est à dire deux mois plus tard. Et chose que en règle générale on ne fait pas. On attend au minimum six mois avant d'intervenir sur l'autre euh, de l'autre côté. Et moi je voulais pas bloquer euh six mois. Et donc j'ai voulu vraiment, comme j'ai senti que la première s'était plutôt bien passée, j'ai voulu euh – parce que les interventions c'est rien, hein, c'est vraiment une heure quinze, une heure trente, c'est en ambulatoire, c'est rien quoi !- donc j'ai voulu refaire la même chose tout de suite. Donc fin juin de la même année, j'ai fait l'épaule gauche. Donc qui était un tout petit peu moins abîmée, j'avais qu'un tendon arraché et un de coupé... donc l'opération s'est bien passée. Et là j'ai décidé... ma sœur a une maison à Noirmoutier, donc je me suis dit, je vais aller passer euh quelques semaines à Noirmoutier, de toute façon, d'être ici à Nantes ou d'être à Noirmoutier, je préfère être à la mer, je pourrai marcher un peu, bon. Je ne suis pas resté longtemps puisqu'on est arrivé un lundi et le mercredi en pleine nuit, j'ai eu des douleurs absolument très tenaces, mais très très dures. J'avais jamais connu ça. Et on a mis trois mois à découvrir que c'était une algodystrophie. Et donc en fait je développais une algodystrophie de l'épaule gauche à partir de juillet, qui n'a été détectée qu'en septembre. Donc, je suis resté en fait une semaine, donc c'est là où ils m'ont bombardé de, d'Acupan®, d'Actiskénan® et d'autres médicaments. Parce que là du coup sur place le médecin, euh, le médecin, je me suis déplacé à Noirmoutier. J'ai été le voir deux fois en deux jours, donc pour vous dire j'étais vraiment euh, j'étais vraiment pas bien. Parce que la douleur allait euh comment je peux vous dire... C'est comme si vous aviez une partie de votre corps, de l'os, dans un étau que l'étau était serré en permanence, ou que vous étiez écartelé. Alors j'ai jamais été écartelé, mais... Vous êtes en tension, vous êtes en crampe, mais constante. Et ça ne vous laisse pas un répit, mais pas un instant de répit. Et là j'ai été pendant trois semaines où je ne dormais plus, mais plus d'un œil hein ! J'étais épuisé. Je ne pouvais pas dormir tellement ça me faisait mal. Et là, donc ça me prenait de derrière l'oreille, ça me remontait dans le cou, ça remontait jusqu'à la moitié du dos, et ça allait jusqu'à ce qu'on appelle une tête de coiffe ici, au niveau de, au niveau de l'épaule. Et alors, là, je... j'avais pas euh -des fois on se cogne, on se fait du mal- mais là j'avais pas apprécié à sa juste valeur ce que c'est qu'une vraie douleur. Et là j'ai compris. Parce qu'en fait une algodystrophie, vous avez trois phases hein. Vous avez ce qu'on appelle la première période qui est la phase chaude, donc c'est là où elle s'installe. Ça peut durer euh deux semaines, un mois, deux mois, trois mois... il n'y a pas de délai. De toute façon une algodystrophie, il y a un médecin qui m'a dit : « C'est trois mois, trois ans. » D'accord. Donc c'était ce qu'on appelle la phase chaude, où là elle se réveille, elle bourgeonne, alors là ! Et y a pas de médicament. Puisque c'est à la fois, c'est mécanique, c'est musculaire, c'est tendineux, c'est osseux, et ce sera aussi psychosomatique. C'est le cerveau enfin il y a tout un mélange, donc euh -c'est une maladie a priori qui a été découverte il y a dizaine d'années ou une vingtaine d'années, qui n'est pas, qui est assez jeune- et sur lequel il n'y a pas encore de traitement bien adapté. Euh, bon. Euh, parce que ça va, ça revient, c'est... Vous faites deux pas en avant, un pas en arrière, c'est ouais ouais. Et là ça a été ouais ouais ça a été dur donc de juillet août jusqu'à fin septembre début octobre. Mais quand je dis dur, c'était vraiment... Ah ouais, là je m'en souviendrai longtemps de cet épisode. Et, à tel point que je suis retourné voir moi la semaine suivante mon chirurgien qui m'a dit : « écoutez-moi je vous ai opéré ici (Il montre son épaule gauche.), vous vous avez mal là (Il montre sa nuque.), c'est à l'opposé je ne peux rien pour vous ». (Silence.). Voilà. Content de son travail, aucune solution. Donc j'ai été voir mon kiné, qui me faisait donc mon épaule droite, qui m'a dit : « Moi, vu votre dos... » -j'avais des boules mais c'était comme si on avait mis des, je sais pas comment vous dire, des, des, euh des pas des Legos, mais des choses en dessous de votre peau, voilà des dômes ! Et ça se baladait de partout !- il m'a dit : «Moi je ne vous touche pas. Je refuse de vous manipuler.» « Bon, je fais comment ? » Il me dit : « écoutez, je suis vraiment malheureux de vous dire ça mais je n'ai pas de, je n'ai pas de solution. » Donc j'avais un deuxième kiné que je connaissais, mais qui ne m'avait pas été envoyé pour la rééducation de l'épaule, que j'étais allé voir, on se connaissait depuis trente ans, il m'a dit : « écoute viens. » Il m'a dit : « En plus tu as deux côtes de déplacées. » Donc il m'a remis les côtes, avec mon bras en écharpe, un grand moment ! Et cette algodystrophie. Ça n'a rien fait. Et donc je suis allé voir en toute urgence un ostéo. Là j'aurais été voir même un marabout je crois. Euh, je crois que j'aurais été le voir. Ah ouais, j'étais vraiment euh, tout le monde était... les médecins étaient désarmés, ils ne pouvaient rien me donner, et on ne savait pas trop ce que c'était. Et là l'ostéo m'a dit donc ça m'a fait du bien, ça m'a fait du bien, est-ce que c'est un placebo je ne sais pas, mais ça m'a apaisé. Parce que j'étais à un tel état de, de tension, et de nervosité que ouais, ça devenait, ça devenait problématique. Hein, j'aurais vraiment pété un câble hein, tellement j'avais mal. Et, l'ostéo m'a dit : « écoutez, je pense que c'est une aponévrose. » L'aponévrose c'est la peau qui entoure les, qui entoure les muscles -vous savez quand on mange par exemple des foies de lapin, on voit qu'il y a une espèce de... bah c'est ça, donc on est entouré d'aponévrose, et lui pensait que c'était une inflammation de cette aponévrose. Et il m'a dit : « écoutez, c'est une sorte de gaine, qui peut devenir, qui

doit être souple comme une membrane, mais qui peut devenir dure comme du PVC. Et peut-être, je dis bien peut-être c'est ça. Je ne vous le garantie pas, mais effectivement, c'est très douloureux, c'est très sensible, y a pas grand-chose à faire, c'est du repos, c'est... »

(Quelqu'un sonne à la porte, il se lève en s'excusant, pour aller ouvrir, il revient quelques minutes plus tard.)

Donc on s'était arrêté où ? Donc l'intervention, l'ostéo, voilà. Et donc l'ostéo il me dit : « Bon ça peut être une aponévrose, une inflammation des aponévroses mais je ne suis vraiment pas sûr. », et donc je suis retourné voir mon ostéo donc là on était euh rendu euh, l'épisode on était rendu mi-septembre hein d'accord ? Et donc le temps de prendre un rendez-vous chez l'ostéo, qu'il vous prenne même si ça a un côté urgent, j'ai dû... il a dû me recevoir fin septembre. Euh elle a dû pardon. Fin septembre, et de là en passant une radio bah euh elle a vu, vous le voyez hein parce que quand vous avez euh une algodystrophie osseuse, euh, alors est ce que c'est autre qu'osseux, je ne suis pas bien sur..., peut-être je sais pas, c'est peut-être qu'osseux, je sais pas. En fait, vos os, vous les voyez très bien à la radio, ça ne se voit pas à l'IRM, pas au scanner, de ce qu'on m'a dit. En fait ça se voit à la radio, vous avez vos, vous avez votre euh squelette d'accord, vous voyez vos os qui sont un peu gris. Et quand vous avez l'algodystrophie les os sont blancs, ils deviennent blancs. Et là on le voyait mais alors euh comme le nez au milieu de la figure. Il me dit : « Ben n'allez pas plus loin, vous avez une algodystrophie qui s'est développée, donc euh ça va se soigner, c'est une question de temps. » Donc moi j'ai, par exemple ma sœur, sa meilleure amie, a une algodystrophie sur un genou, ça va faire trois ans au mois de décembre. Mon médecin me disait qu'une de ses patientes a une algodystrophie, elle s'est cassée à la main un petit doigt et elle a une algodystrophie depuis cinq ans. Et c'est suite probablement alors lui il m'expliquait que cette femme-là traversait une période compliquée avec un de ses enfants, euh qui était euh comment dirais-je euh qui se droguait. Donc pour elle c'était vraiment une épreuve très compliquée, et ça a développé chez elle une algodystrophie. Donc c'est pour ça qu'ils disent que au niveau voilà au niveau psychosomatique il y a aussi des choses, des choses qui peuvent se développer. Moi ils pensent que euh je suis dans une entreprise où bon il y a plein de mouvements etc. Donc moi je gère euh très bien la pression, la tension, ça me pose aucun souci, ça me glisse comme de l'eau sur les plumes d'un canard. Mais peut-être, ils me disent : « Oui ça le fait dans un premier temps mais peut être que c'est quelque chose que en fait votre corps absorbe et qui voilà, et qui peut se poser sur votre euh talon d'Achille ». J'ai toujours eu euh au niveau du dos, j'ai toujours eu euh comment ça s'appelle, un petit peu une faiblesse, ou... et donc il me dit : « Ça peut très bien se nicher là. Voilà ça vient s'accrocher où c'est le plus facile, voilà voilà. » Voilà donc ce qui fait que euh, ce qui fait que ça a été très compliqué, là, fin 2013 et donc 2014 je pouvais plus me lever, j'avais ma jambe gauche qui se dérobaît, et on s'est aperçu en fait que euh bah j'avais quatre hernies dans le dos, et donc on m'en a enlevé une, on m'a agrandi le canal où passe la moelle épinière, ce qu'on appelle euh une hémi quelque chose. Et ils ont enlevé des bouts de disques, parce que j'ai des disques cassés. Donc euh ce qui fait qu'aujourd'hui euh j'ai plus de confort parce que j'ai l'appui sur ma jambe et j'ai plus ce phénomène. Parce qu'en fait le nerf sciatique vous entoure un peu comme un saucisson et puis ben quand le nerf il est extrêmement euh, extrêmement agressé, euh vous tenez plus quoi, ça vous fait un mal de chien puis vous arrivez plus. Bon ça bon ça a été géré mais en contrepartie il a bien fallu qu'ils interviennent et qu'ils enlèvent ce qu'il y avait à enlever. Et donc bah ça fragilise de l'autre coté en fait votre dos quoi. Puis bon, faut pas rêver hein, je ne retrouverai pas mon donc d'adolescent hein. Il y a, y a le poids des ans, il y a ce que vous faites, il y a bon, voilà. Donc ce qu'il fait qu'il y a une succession en fait de euh, d'événements euh bah qui ont fait que ben ça va faire deux ans le... dans quinze jours, que je suis arrêté. Voilà. Et qu'une hâte c'est ben de reprendre une activité professionnelle mais pour l'instant c'est... bah y a du mieux pourtant quand les gens me voient ils me disent : « Ben oui, tu marches mal. » Oui. Mais je compare, je compare par rapport à il y a deux ans. Mon épaule droite ça y est c'est géré, l'épaule gauche au niveau de l'intervention c'est géré, il faut que cette euh, que cette algo s'en aille. Et puis bah au niveau de mon dos je vois bien que j'ai un peu plus de confort, même si tout n'est pas parfait. Mais il y a quand même du, du, du réel mieux. Mais c'est d'une lenteur... ouais. Faut être patient. Je m'attendais pas du tout à ça. Faut être préparé aussi. Et j'y étais pas du tout. Pour moi, je m'arrêtais fin avril, et puis à bah au pire début septembre je reprenais. (Silence.)

#### **OK Pour revenir à votre pharmacie, est-ce qu'il y a un médicament que vous avez toujours ?**

Euh, bah alors oui. Du Doliprane®. Parfois quand les filles ou ma femme ont mal à la tête, par exemple. Euh ou ça peut être un bobo autre, bah c'est vrai que le Doliprane® est... voilà. Oui c'est vraiment une base, vraiment une base dans la pharmacie. Alors moi je dirais aussi tout ce qui est pastilles Rennie® et puis euh Sorbitol®. Ouais. Parce ce que bon quand vous êtes un peu gourmand bah des fois euh bon, vous dépassez un peu la dose et bon bah c'était bon mais c'est un peu lourd quand même. Et moi je trouve que c'est vraiment euh je sais pas ce qu'il y a à l'intérieur peut être que c'est un placebo -enfin ça m'étonnerait- mais en tout c'est vrai que y a du confort qui arrive assez rapidement quoi.

#### **Oui, vous en attendez quelque chose du médicament quand vous le prenez ?**

Ah oui. Ah oui oui puis euh bon, euh alors c'est assez marrant parce que, mes filles par exemple euh quand elles ont un petit quelque chose elles viennent me voir. Plus que leur mère. Elles vont venir me voir en me : « Bah voilà, j'ai ça qu'est-ce que tu mets ? » « Tu mets ci, tu mets ça. » Euh voilà. C'est vrai que quand elles étaient petites bah je les soignais euh bon, une petite coupure, ou alors... Est-ce que ça s'ancre dans la tête des enfants ? Parce que je ne suis pas plus médecin que (...) on est bien d'accord. Mais par contre les petits bobos du quotidien, il n'y a aucun problème.

#### **Est c'est vous qui êtes le référent pour la famille ?**

Ouais, c'est assez marrant. C'est assez marrant ouais. Même ma fille euh, ma fille qui était en... qui a vingt-trois ans là, euh que j'ai très régulièrement au téléphone, et puis qui m'a appelé y a trois semaines en me disant : « J'ai un petit truc, qu'est-ce que tu mettrais ? » Bah je lui dis : « voilà, mets ci, mets ça. » Et puis bon elle m'a pas rappelé donc euh, voilà. Je lui ai dit : « Tu achètes ci, tu achètes pas autre chose. » Bah c'était notamment, voilà elle avait moitié mal au ventre,

une gastro. Je lui dis : « Tu prends de l'Ultralevure® t'en as ? » Elle me dit : « Non. » Je lui dis : « Il faut que tu en prennes, pas en, pas en... t'achètes un petit pot, voilà et tu prends du riz, de l'eau de riz. » Puis voilà, ça c'est géré quoi. Donc oui c'est assez marrant.

#### **Et pourquoi elles se tournent vers vous à votre avis ?**

Bah je sais pas. Parce que quand j'étais gamin, quand elles étaient gamines pardon, bah c'est, voilà. Elles tombaient bon bah elles venaient me voir, il y a avait tout un petit -pas un petit cérémonial- mais bon, alors elles avaient toujours peur que ça leur pique, que ça leur fasse mal. D'autant plus qu'elles sont toutes les deux passées à travers une porte vitrée. Alors y en a une qu'est passée à travers une porte vitrée, elle s'est ouverte ici, mais bien ouverte ici, la lèvre. Euh, elle avait, donc ça c'était C. Elle devait avoir quatre ans. Et donc le -moi j'étais au boulot- et donc le médecin traitant lui il voulait tout de suite la recoudre euh sur place, et donc la gamine commençait à bien évidemment ne pas être tranquille. Et puis ma femme m'appelle, je lui dis : « Non, il les touche absolument pas, euh -bon moi avec mon boulot je connais euh, j'ai quelques... un réseau, je connais pas mal de monde- et donc j'ai appelé un chirurgien esthétique à Nantes et qui est extrêmement compétent, et je lui ai dit : « Bah voilà ce qu'il se passe. » Et il me dit : « écoutez, bah venez à quatorze heures à la clinique, je la prends de suite. » Est ce qu'il fait que il est venu, on l'a amené à quatorze heures, et ce qui fait que aujourd'hui bah elle a une cicatrice mais qui est ridicule quoi. Alors que bon, peut-être que le médecin aurait fait, mais bon ça a été très brutal quoi. Et euh C., elle était pas prête quoi. Elle hurlait, et bon, un gamin quand il est... déjà ben il voit qu'il a mal, il voit que ça peut être grave pour lui, il ne s'imagine pas hein. Alors que bon, recoudre c'est... bon, c'est rabibochoer deux plaies en fait hein. Mais quand on est petit, il y a tout l'à-côté qui est... puis j'ai, puis bon, le fait qu'il intervienne tout de suite quand ma femme m'a appelé je lui ai dit : « Non non, il ne les touche absolument pas. » Euh, je m'en occupe quoi. Et puis la deuxième bah elle euh... Elles étaient toutes deux, les deux filles étaient en train de jouer, en train de sauter sur un lit, puis y en a une qu'a fait une galipette puis elle est tombée ben sur un talon de chaussure qui était à l'envers. Et le talon de chaussure il est passé ici, donc là là ici (Il me montre le menton.), ici là, mais le talon il est passé au travers ! Il y avait sans vous mentir, on mettait le doigt hein. Et ça saignait quasiment pas. Donc c'était un samedi après-midi, j'étais au boulot et ma femme m'appelle, je lui dis : « écoute, j'arrive. » Donc j'ai sauté dans la voiture et on a été au CHU. Au pavillon de l'enfance là. Génial, génial. On est tombé sur un interne, génial. Ils étaient tous... parce que vous traversez d'abord le pavillon pour les adultes, et c'est un peu la cour des miracles là. C'est à dire que c'est glauque, c'est sale, ça pue, les gens sont -ça fait peur hein !- les gens sont logés sur des lits, geignent, et puis là de temps en temps vous voyez une blouse blanche qui passe, mais ils peuvent pas être partout. Et puis d'un seul coup d'un seul, vous poussez une porte, c'est plein de couleurs, c'est plein de dessins, euh, les aides-soignantes, c'est propre, c'est nickel chrome, les aides-soignantes sont habillées avec vous savez des vêtements de dessins animés, même le médecin, enfin c'est... voilà. Et je trouve que pour le gamin, c'est, voilà, il rentre dans un univers qu'est un peu plus son univers et qui est beaucoup plus apaisant. Et là je peux vous dire qu'elle a été prise en tout début d'après-midi, ils l'ont anesthésiée -parce que je sais plus mais elle a eu quand même douze ou onze points- ah oui oui c'était quand même euh... Elle s'était bien ouverte ! Et donc ce qui fait que une fois qu'il y a eu ça, après il a fallu enlever les fils et c'est moi qui les ai enlevés. Donc là vous pensez bien que enlever les fils et ben elle avait (Intervention d'un homme qui travaille dans le jardin.) Ah ça me faire mal, douillette, ben oui bon. Donc euh lui enlever les points ça a mis euh quelques jours hein, parce que j'y allais vraiment à la pince à épiler. Mais bon, elle a pas eu mal donc elle a aussi une certaine confiance. Donc est-ce que les filles ont... Naturellement je vous dis, je ne suis pas médecin quoi, et il y a un moment je dis : « Non faut aller voir un médecin. » Est-ce que ça va faire mal, est-ce que ça va piquer, est ce que... ce que tout gamin en fait... donc peut être un rôle apaisant, je ne sais pas. Mais c'est assez marrant, ouais ouais c'est assez marrant. Même euh M. de temps en temps elle me dit : « Oulàlà je me suis fait mal, qu'est-ce que tu mettrais, t'as pas un truc euh... », « Si si on va trouver quelque chose. » Quoi ? Donc on essaie. C'est pas de l'automédication -enfin on peut appeler ça de l'automédication mais pour vraiment des choses basiques quoi- voilà, les soins de tous les jours quoi. Sinon quand vraiment c'est quelque chose où ça ne va pas, bah non c'est le médecin hein. On rigole pas hein !

#### **Et quand vous dites : « Ça ne va pas. » ça peut être quoi par exemple ?**

Bah si vraiment il y a un mal de ventre euh répété depuis trois ou quatre jours, ou euh un problème osseux ou un problème de tendinite ou euh... bah là je vois M. Là euh c'est ma femme qui a suivi ça, elle a fait faire le, elle lui a fait faire le vaccin vous savez pour le cancer de l'utérus. Voilà. Donc euh on est très à cheval sur euh, euh -alors il y a les pour et les contre pour ce vaccin là- euh C. l'avait eu, bon, M. l'a eu. Ouais, on essaie d'être très à cheval sur le euh, pour les enfants. On est plus à cheval pour les enfants que pour nous en fait ! Oui, quelque part c'est vrai oui. On est plus à l'écoute hein. Nous, on s'écoute pas vraiment hein. Faut vraiment qu'on soit vraiment mal mal mal pour... On est assez dur au mal, mais je pense que la famille c'était pareil hein. On est assez dur au mal ouais. Faut vraiment qu'on soit sur le flanc euh... ouais. Moi par exemple j'ai été pendant une semaine j'ai été avec une main énorme, je ne comprenais pas pourquoi, puis, enfin on le voit moins ici (Il me montre ses mains.) En fait j'avais une main de cassée quoi. J'étais une semaine avec la main cassée quoi. Et je trouvais que ça me faisait un peu mal quoi. Donc euh ils l'ont anesthésiée ils l'ont recassée, et pour mettre une attelle. Je suis resté un mois et demi avec une attelle. Voilà. Donc pour vous dire que non, on ne s'écoute pas vraiment. Euh, puis quand on est parti on est parti quoi. Puis après on pense à autre chose et euh voilà. Si ça peut répondre à vos questions. (Silence.)

#### **Et donc pour revenir par exemple au Paracétamol® et aux pastilles Rennie® donc quand vous n'en n'avez plus, qu'est-ce que vous faites ?**

Bah on en rachète, mais on ne se précipite pas. C'est à dire que c'est pas parce qu'on en n'a plus qu'on est dans un état de



fébrilité qui fait que là il faut trouver absolument une pharmacie de garde. Non non, mais quand on voit qu'on en n'a plus bah on le marque. On a une liste de vous savez quand on fait les courses comme beaucoup de gens, euh on note un petit pense-bête : « Tiens euh racheter ceci racheter cela quoi ». Mais bon ben si un soir on n'est pas forcément bien puis qu'y en a pas, bon, c'est pas grave hein on verra le lendemain.

**Donc vous allez directement en pharmacie ?**

Oui, oui. Et alors euh bah ils essaient toujours de vous vendre euh bon là encore vous dites : « Euh je veux... », « Bah oui mais ça ne se fait plus, c'est un générique. » Non non, moi je veux l'original. Il y a des choses où euh -bon on a peut-être tort hein- mais euh non non moi quand je veux par exemple de l'Ultralevure® je ne veux pas euh Dupont ou Durand. C'est de l'Ultralevure® je ne veux pas autre chose. Si ils en ont pas c'est pas grave, je vais aller voir une autre. Mais en règle générale ils ont toujours hein. Mais ils essaient bien évidemment de vendre toujours le générique. Alors est-ce que ça leur rapporte plus d'argent ? Est-ce que... ? Bon. Tant que le Doliprane® et le Paracétamol, ils l'ont tous hein.

**Donc vous, vous en pensez quoi globalement des génériques ? C'est pour certains cas précis que vous vous y opposez ?**

Bah, je me demande déjà le bien fondé du générique. Soi-disant que les molécules du générique sont les mêmes que l'original. On dit toujours que : « On n'est qu'une pâle copie de l'original. » Moi j'aurais beaucoup plus confiance dans un original que dans un générique, mais j'ai peut-être tort. Mais je n'en sais rien. J'ai plus l'impression que le générique c'est une question de gros sous derrière. Alors, l'original aussi hein, parce que je crois qu'à un moment le médicament vous ne pouvez pas le copier puis à un moment il tombe dans le domaine public c'est ça, où les droits ont été expirés, et après on peut le copier à l'infini...euh bon. Non moi je préfère le -puis qui le fait le générique ? C'est des laboratoires pharmaceutiques, est-ce que ça vient pas de Chine, est-ce que, est-ce que... ? On voit tellement de choses qu'on en arrive des fois à à être un peu euh, je dirais pas parano, mais on se demande d'où ça vient. Alors que bon, une marque euh... voilà, voilà. Et puis dès lors que on l'a utilisé et qu'on a été content du bienfait... ça aussi ça m'agace. Mais pas que pour les médicaments. « Ah oui mais, il y a une autre marque qui fait... » Mais non. Euh, à partir du moment où vous êtes content, on va pas chercher midi à quatorze heures quoi. Euh, moi d'un médicament, ce que j'en attends c'est que quand ça va pas, c'est qu'il me soulage et qu'il me donne du confort. J'attends rien d'autre hein. Et puis si vraiment ça ne suffit pas, après il y a le médecin pour passer à la vitesse supérieure qui peut peut-être donner un médicament plus fort ou plus... voilà. Mais non, le générique, je ne suis pas... non. Ça ne sera toujours qu'une pâle copie de l'originale. Mais là encore, je peux avoir tort.

**Et donc comme quand vous prenez des médicaments sans ordonnance en pharmacie -ça vous est déjà arrivé- est ce que vous vous êtes déjà procuré des médicaments ou autres produits sur internet, en grande surface... ?**

Euh bah quand vous dites en grande surface, oui. Ça peut être des pansements par exemple, voilà. Mais ça reste... Ah non non sur internet non, non non. Non je crois qu'un pharmacien il est là pour vendre des médicaments, euh mais il est là pour vendre les médicaments que le médecin a conseillé. Et quand il change le nom, c'est ça qui me gêne un peu quoi. Parce que le médecin, il n'est pas plus fou que le pharmacien. Il sait aussi qu'il y a des génériques. Bon, donc il peut aussi les prescrire. Mais quand on vous prescrit un Dupond, moi je ne veux pas d'un Durand. Et c'est pour ça que dans la pharmacie que vous avez vue, il y a plein de doublons et de triplons. Parce que avant je me dis, c'est pas possible, c'est les mêmes, ils font la même chose. Parce que j'ai déplié les, les modes d'emploi, les notices d'emploi, euh pour voir les posologies -alors bon, même si on ne comprend pas tout- mais ils font la même chose. Mais par contre ils s'appellent ... Et là on se dit : « Mais non c'est pas possible quoi. » On est en train d'alimenter autre chose que le but réel. Donc c'est pour ça qu'aujourd'hui je suis beaucoup plus euh... au niveau des médicaments. Alors il y a des pharmaciens qui ne le prennent pas forcément bien hein ! (...) Et ben c'est pas grave, je vais aller ailleurs. Ah moi là-dessus moi je ne cale plus hein, c'est fini. Voilà. Si ils sont contents c'est bien, si ils sont pas contents c'est bien aussi hein. On va pas se fâcher hein. Donc non non génériques (Silence.), je suis très sceptique. Je suis très sceptique. (...) Pour plein de choses vous savez, on n'a rien inventé hein. On n'invente rien. On ne fait qu'améliorer les choses, apporter un petit peu plus de technologie, etc. Mais les anciens, ils ont créé plein de choses. Euh, pourquoi changer les choses qui fonctionnent quoi. Un rhume restera toujours un rhume. Un rhume qui il y a trente ans été soigné par tel médicament, il est soigné de la même façon aujourd'hui avec ce même médicament. Donc euh bon. Derrière de toute façon il y a des intérêts. Il y a des intérêts. C'est évident, c'est évident.

**Et euh justement, l'aspect financier est ce qu'il rentre en compte dans vos achats ?**

Non, du tout. Absolument pas. (Silence.). Absolument pas. Mais ça, alors j'extrapole sur les médicaments hein, moi quand je fais les courses, je ne regarde jamais les prix. Alors ma femme regarde les prix, moi jamais ! Jamais jamais. Je prends toujours les mêmes articles mais bon. Il peut y avoir une promotion de cet article, qui serait plus intéressante, je ne la vois pas. Si par exemple j'ai un article à acheter et que la promotion c'est pour en acheter deux, j'en n'ai pas besoin de deux, j'en ai besoin que d'un. Donc j'en prends un. Parce que pour moi, c'est... on vous fait consommer. C'est comme les bons d'achats. Si vous achetez le troisième, le quatrième sera gratuit. Ah, mais ça ne marche pas tout de suite, ça marche quand vous venez la prochaine fois. En fait on vous pousse à consommer. Voilà. Et ça je suis euh, je suis allergique à ça. Donc euh, je suis un consommateur euh responsable, averti euh plus ou moins. Mais en tout état de cause, quand j'ai besoin de quelque chose de précis, je n'ai pas besoin d'autre chose à coté, voilà. Et c'est pour plein de choses comme ça. Donc pour les médicaments c'est exactement, c'est exactement pareil. Exactement pareil. Donc non, je ne regarde pas les prix. Bah d'abord parce que le système euh est fait aussi ainsi. Parce que quand vous avez, vous avez une ordonnance médicale mais que vous avez des des des des médicaments qui vous ont été euh, comment dirais-

je, prescrits euh votre moyen de paiement c'est la carte vitale. Vous voyez pas les prix ! Voilà donc euh, là encore, pour en revenir au tout début, bah si on était, si c'est nous payions les médicaments de nos propres deniers, je pense que on ferait beaucoup plus attention. Enfin, on ferait attention, parce qu'actuellement on ne fait pas attention. Les gens arrivent avec leur ordonnance, les médicaments c'est un dû quoi. « Bah oui on m'a prescrit ça donc je les veux quoi. » Ils se fichent de savoir si la boîte vaut trois euros, trente euros, cinquante euros. Euh, on ne responsabilise pas les consommateurs de ces médicaments. On ne les responsabilise pas avec ça. C'est très clair. Donc euh fatalement bah derrière il y a du, euh, de la surconsommation et puis et puis et puis... bien sûr. Bien évidemment, bien évidemment. Je crois que c'est tout un système qui est à revoir. (Il soupire.) Maintenant est-ce qu'il y a une véritable volonté politique de remettre ce système à plat, je ne suis pas bien sûr. Parce que là du coup on touche à des lobbies, on touche à des intérêts, et là c'est un peu plus compliqué. (Silence.)

#### **La dernière fois que vous avez fait le tri dans votre pharmacie est ce que vous vous rappelez quand c'était ?**

Ah ça fait très longtemps ! Parce que bon, on a eu le déménagement, donc là ça a été le tri de plein de choses. Euh, non, ça fait très longtemps. Puis là on est en plein travaux donc euh les caisses je les ai sorties parce qu'elles n'étaient plus où elles étaient, parce qu'on est en train de transformer. Mais après quand on remet, oui là on va faire le tri. Là, je dirais que d'ici les grandes vacances on va faire un sérieux tri quoi. Euh parce que bon déjà tout ce qui est morphine, j'en ai vraiment pas besoin. Alors je vais peut-être garder par contre sur toutes les boîtes que j'ai en double ou en quadruple, je vais peut-être en garder une. Voilà. Et je vais garder en termes de dates la plus récente. D'accord. Mais ça va s'arrêter là quoi. Mais on va je pense diminuer euh allez, au moins une boîte [un tiroir] c'est sûr qui va, qui va s'enlever, c'est quasiment sûr, peut être deux. Mais bon la partie Tense, la partie pansements, prend de la place. Alors pour moi c'est pas des médicaments. Alors même si c'est euh, pour moi c'est pas ce que je considère comme être de réels médicaments, mais ça ça prend quand même de la place. Les boîtes de, les boîtes de gaz, de compresses ah oui oui oui ça prend de la place quoi. Mais on en fait euh, bah on n'en fait pas, c'est pas un tri qu'on fait régulier, hein, parce qu'on n'a jamais eu, on n'a jamais eu beaucoup de médicaments, comme tout le monde hein. Avant on avait une petite armoire euh, où on habitait avant et puis avant que je sois opéré, on avait une petite armoire à pharmacie qui était haute comme ça et puis large comme ça et en fait on avait deux petites étagères quoi ! Et encore, dans les deux petites étagères il n'y avait pas que des médicaments quoi. Donc là c'est vraiment euh, c'est vraiment exceptionnel. Ah oui oui. Ah moi j'ai rencontré des gens qui avaient des médicaments c'était monstrueux quoi. C'était des officines quoi. C'était dans l'armoire mais quasiment rangé à l'état militaire euh, il manquait juste l'étiquette et le prix ! On se dit : « Waouh. » Bon après chacun fait comme il veut, hein. Mais bon, non, on n'est pas médicament. Même si ce que vous avez pris en photo prouve le contraire mais c'est pour des raisons... (...)

#### **Et vous les stockez où ? Dans quelle pièce de la maison ?**

Alors ils sont stockés, euh, ils sont stockés dans un placard en fait, voilà. On a un placard dans le haut, voilà on a un couloir avec euh les portes et les bureaux, enfin les chambres et les bureaux, et on a un placard qui est un petit placard et en fait on les met là. On les mettait là en fait parce que ils vont -comme le petit placard on l'a supprimé parce que on a déplacé notre trappe du grenier et on a fait aménager le grenier- voilà et donc là on va se réacheter une petite armoire à pharmacie. Parce que là où on était avant on a laissé l'armoire à pharmacie, d'accord, parce qu'elle était d'un style, enfin elle était d'une couleur on avait tout refait, donc c'était la couleur, voilà on avait convenu avec les acheteurs qu'on laisserait, qu'on laisserait... et donc là ma femme était en train de voir, aller voir chez un fabricant enfin, euh pour acheter une armoire à pharmacie. Et en fait elle va être dans les toilettes. Voilà. Où on met les rouleaux de papier toilette, voilà, les serviettes hygiéniques, voilà. Et on met les médicaments. Parce que franchement on a peu de, on n'a pas beaucoup de médicaments. Voilà quoi. Puis euh bon aussi je pense que à titre personnel, dans ma tête aussi, c'est euh, ça va être le, on tourne une page quoi, voilà. C'est important aussi, c'est... pour moi c'est un passage qui va être important. Je vais retrouver en fait mon rythme qui était celui d'avant. Voilà. Parce qu'il faut savoir que bon avant, avant que je prenne des médicaments... bah oui moi j'ai jamais été malade hein. Quand j'ai une grippe ça me tombe dessus, mais ça me tombe dessus en l'espace de euh six heures, ça me met vraiment à cheval, de la fièvre, euh je tremble j'ai froid. Ça dure deux jours et au bout de deux jours je suis reparti quoi. C'est, ça arrive, ça repart, ça repart aussi vite que ça arrive, voilà. (Il chasse son chat.) Donc non, on n'est pas... on a la chance d'avoir eu, d'avoir une famille bien portante. Mon père est décédé en 2004 euh d'un cancer de la gorge, mais c'était un grand fumeur. Depuis adolescent hein, donc euh, c'est la cigarette du matin allumait celle du soir, donc euh pour vous dire, c'était plus un pompier qu'autre chose. Bon, euh avec bien évidemment de l'alcool, donc ce qui fait que c'est un cocktail qui, qui est assez détonnant, hein. Mais par contre j'ai la chance, on a la chance d'avoir maman qui vient juste de fêter ses quatre-vingt-un ans, et qui ne prend rien. Elle a une santé euh, c'est juste impressionnant quoi. Quand vous voyez maman, vous lui donnez soixante-dix ans quoi. Elle est active, elle est vive, elle est jamais malade quoi. C'est une nature, une vraie nature, et je pense que, je pense qu'on tient -enfin peut être plus moi que ma sœur- mais on, ouais moi je tiens vraiment de maman par rapport à ça. C'est vrai c'est un roc quoi, c'est... Quand elle a un rhume, euh c'est qu'elle est pas bien et quand elle est pas bien ça dure deux jours quoi. Et après c'est reparti. Donc aucun traitement, rien rien rien rien ! Même les médecins se demandent quand elle va les voir pour la visite annuelle, c'est même pas la peine quoi. Mais par contre c'est vrai, une hygiène de vie qui n'a rien de comparable par rapport à celle qu'avait mon père donc euh, bon. Même si on dit qu'un cancer ça vous tombe, enfin qu'on est tous plus ou moins euh candidat, mais il y a quand même des facteurs quand même aggravant ou déclenchant. Donc c'est vrai que bon, on a la chance d'avoir une famille bien portante. J'ai une marraine qui a quatre-vingt-huit ans, pareil, aucun traitement. Ouais, elle avait un traitement et son médecin vient de lui supprimer. En lui disant : « Il n'y en a pas besoin. » Voilà donc euh ouais ouais, on a quelques personnes qui...

ouais ouais moi je les vois bien centenaires. Elles ont vraiment un fond de -alors vous me direz, demain tout peut s'enrayer- mais euh les voyant, avec l'hygiène de vie, voyant comment elles bougent euh, ouais, elles ont quand même un, je dirais un terreau qui fait qu'elles vont pouvoir euh, je pense elles ont encore de belles années devant elles quoi. Dans la tête y a pas d'Alzheimer, y a pas de Parkinson. Voilà, ça percute à la vitesse de la lumière. Alors effectivement, les gestes sont moins rapides, mais on leur demande pas non plus de faire un cent mètres hein ! (Il me parle de sa mère et de la relation de ses filles avec leur grand-mère.)

*Fin de l'entretien*

**Donc vous, vous avez chez vous une pharmacie familiale ?**

Oui, qui n'est pas très grande. Elle n'est pas très grande parce que j'aime pas les médicaments en fait. Mais je suis obligée d'en prendre, il y en a un auquel je ne peux pas échapper, c'est le médicament contre l'hypertension. Parce que ça ça vient avec l'âge. Parce que même si il n'y a pas eu d'hypertendus dans ma famille, l'hypertension elle arrive comme ça. Oui, c'est lié à l'âge uniquement, c'est comme le diabète quoi. J'en ai pas de diabète mais l'hypertension, on ne peut pas la laisser passer quoi. Ouais. Donc euh là, je ne peux pas m'y soustraire. Enfin, non je n'ai pas le choix là dessus mais enfin bon, c'est pas très grave hein. Et puis c'est seulement... je le prends le matin et euh c'est un tout petit médicament, il est dosé euh assez petit donc euh j'ai pas de souci par rapport à ça. J'ai pas d'effets secondaires donc déjà c'est bien. Sinon euh pour mon sommeil qui est assez délicat, euh je prends de l'homéopathie. Je suis allée voir un acupuncteur, j'ai déjà fait plusieurs séances. ça marche euh relativement bien. Donc après je ne me plains pas, bon. J'ai de l'arthrose alors euh -c'est de l'arthrose naissante à la hanche gauche- mais euh j'ai pas envie de prendre de, d'anti inflammatoires donc là ma rhumato m'a fait euh une infiltration au mois d'octobre. Bon ça va bien, de temps en temps ça va plus mal. Mais je sais aussi qu'il faut euh bouger. Si on reste inactif, tout ça ça va se souder et on ne sera pas mieux après. Donc il faut bouger c'est ce que je m'efforce de faire. Avant je bougeait plus parce que j'habitais en campagne, j'habitais à Notre Dame des Landes, et euh je faisais du vélo, de la marche, de la piscine, des ballades avec des copines et tout ça. Mais bon ici le vélo en ville euh (elle soupire) ça m'inquiète ! Ça m'inquiète parce que quand je vois les automobilistes, quand je vois les automobilistes vis à vis des, des cyclistes ça fait quand même un peu peur d'une part. Et puis aussi euh ben les cyclistes ça fait beaucoup de gens qui roulent un peu n'importe comment sur le trottoir, euh, sur le passage clouté sans arrêt donc euh bah oui c'est vrai je suis un peu craintive par rapport à ça. Mais j'essaie de sortir tous les jours déjà, pour avoir un rythme, pour éviter de prendre des médocs quoi. Voilà. Et puis autrement bon j'ai de temps en temps mal à la tête mais c'est pareil, j'évite de prendre euh des médicaments pour ça, je me dis que ça peut passer à la longue. Puis c'est ce qu'il se passe aussi ! Donc je ne me plains pas trop.

**Et quelle est votre réticence par rapport à la prise d'anti inflammatoires comme vous disiez ?®**

Ben parce que il peut y avoir des effets secondaires d'une part. Bon, c'est pas très bon pour le foie et puis pour l'estomac en même temps hein. Et puis là j'ai appris y a pas très très longtemps que les, comment ça s'appelle, les Efferalgan® effervescents, euh je crois que c'est -je crois hein, faut pas que je dise de bêtise- il y a beaucoup de sel là dedans. Et je sais pas si c'est pas 4 grammes par comprimés. Et la consommation, enfin la consommation, ce qu'on devrait prendre comme sel par jour, c'est entre 3 et 4. donc ça veut dire que si vous prenez un Efferalgan® vous avez déjà votre dose de sel. Il n'y a pas un seul aliment qui ne soit pas salé, c'est bourré de sel caché, il y en a partout partout dans tout. Donc déjà les Efferalgan® et d'ailleurs y a un toubib qui en parlait il y a pas longtemps, il disait qu'il fallait se méfier des Efferalgan® effervescents. Donc euh c'est ça et puis euh, bon on peut faire peut être des choses naturelles pour, pour se soigner quoi. Enfin, quand on n'a pas une maladie grave évidemment. Je comprends qu'on puisse avoir recours au médocs, mais si on peut les éviter dans toute la mesure du possible, euh c'est pas plus mal. c'est juste ça hein. Bon mais c'est pareil hein, les douleurs euh articulaires, d'épaule, ou autres euh on peut très bien aussi avoir recours à la kinési. Mais très souvent les médecins euh, si vous ne demandez pas, ils ne vont pas vous prescrire des séances de kiné hein. Moi j'ai un problème ici avec mon poignet. Enfin, c'est surtout avec mes doigts euh qui ont des fourmis. Alors euh bon, j'en ai parlé à mon médecin. Bon peut être qu'il faudrait se faire opérer du canal carpien. J'ai pas très envie, j'ai déjà fait là ça suffit. Et puis quand j'en ai parlé à ma kiné, ma kiné me dit « ben c'est parce que là dedans il y a un nerf qui passe » elle me l'a nommé mais comme c'est des noms savants, j'oublie. Elle me dit « il y a un mouvement à faire, c'est étirer ce nerf et faire ce geste. (Elle me mime le geste). Juste ça déjà, essayez ». je le fais deux ou trois fois par jour et j'en ai beaucoup moins. (silence).

**Oui c'est des petites choses comme ça...**

Voilà exactement. Ce sont des petites choses, c'est exactement ça, ouais. Et puis pour les douleurs, j'ai beaucoup de douleurs cervicales, je sais qu'il faut beaucoup de chaud. D'ailleurs je en supporte pas d'être à découvert ! (elle rit). C'est exactement ça, je ne peux pas, je ne peux pas. Et puis j'ai pris l'habitude puis avec l'âge euh c'est vrai que je suis devenue extrêmement frileuse. Donc euh, je fais attention à ça. Et puis euh, voilà. Bah c'est surtout ça. Puis dans les médicaments quand même euh, quand on voit tout ce qui peut se passer euh, à force de prendre des médicaments... c'est vrai, bon le foie est engorgé, l'estomac, comme je le disais. Puis il y a toujours des effets secondaires. (silence). Moi j'ai fait une allergie au Spasfon®, ce qui est, ce qui est pas banal, tout le monde me le dit, y compris le corps de la médecine. « du Spasfon® vous êtes sûre ? » Je dis « ben oui ». J'ai décrit mes symptômes, j'ai eu un, un œdème de Quincke donc j'ai failli y passer. Et comme je ne connaissais pas, euh, les conséquences de l'œdème de Quincke, quand ça m'est arrivé, j'ai commencé à avoir le visage boursoufflé, ça me grattait partout, les oreilles commençaient à se boucher, la langue épaissie, je me grattais jusqu'au sang, et euh je ne savais pas du tout ce qui m'arrivait. Et il était 23h et mon mari me dit -parce qu'il vivait à l'époque- il me dit « ben je vais appeler euh, je vais appeler le médecin ». C'était un ami, il habitait la même commune que nous. Enfin lui il habitait à Bouveron puis nous à Notre Dame. Et il me dit « je vais l'appeler ». je lui dis « non c'est pas la peine parce que demain ce sera passé ». Je me grattais, je me grattais c'était horrible, mes yeux se rapetissaient, enfin... puis j'étouffais quoi. Et il est arrivé et il m'a dit « holàlà je te fais tout de suite une piqûre d'abord pour calmer les démangeaisons » et puis après il m'a dit « ben tu développe un œdème de Quincke ». Et c'est juste parce que dans le Spasfon® il y a une molécule qui m'a provoqué ça. C'est juste ça, alors que le Spasfon®, maintenant je ne sais pas, mais par le passé on pouvait l'avoir sans ordonnance. Vous aviez des règles un peu

difficiles, vous preniez un Spasfon® vous aviez les intestins un peu noués... (elle parle à son chat et le fait sortir puis me raconte le rythme de vie de son chat). Euh donc voilà, ben c'est ça les médicaments hein. C'est que, c'est quand même de la chimie tout ça. Bon, j'ai pas toujours été comme ça mais euh en vieillissant voilà je me dis que si on peut faire autrement... Puis quand même, quand même, euh tout ce qu'on voit, qui se développe à cause des médicaments... ça fait quand même un peu peur en même temps.

#### **Vous pensez à quoi par exemple ?**

Ben je ne sais pas, tout, tous les effets secondaires qu'on peut avoir avec ça. Voyez, un simple Spasfon® c'est rien, c'est comme l'Aspirine® ou n'importe quoi, je veux dire. C'est un médicament que euh plein de familles ont dans leur pharmacie familiale, comme vous dites. On prend ça, mais bon, c'est, c'est pas anodin. Voilà c'est ça, c'est pas anodin. (silence.) Donc euh tant que j'en ai pas besoin euh, d'une façon importante je dirais, euh ben, je fais autrement, j'essaie de faire autrement. C'est juste ça.

#### **Quelles autres méthodes vous avez trouvé donc ? Vous parliez d'homéopathie...**

Alors l'homéopathie, euh bon là, l'acupuncture. Et puis autrement ben la kiné qui me fait quand même du bien. C'est vrai que ça... ça décontracture euh les, les cervicales, et les trapèzes, ça fait du bien. Et puis euh, qu'est ce que j'ai vu... j'ai vu une personne, alors bon elle, elle se définit comme euh réflexologue euh plantaire. Et en fait moi je trouve qu'elle a plutôt un magnétisme. Parce que j'ai fait faire des séances de réflexologie plantaire euh par le passé mais chez une pédicure podologue. Réflexologie plantaire, donc c'est vraiment la, la plante des pieds. Et là quand je suis allée chez cette personne qui m'avait été recommandée par une amie, en fait, elle ne m'a pas touché. C'est juste par rapport à ses mains. D'ailleurs c'est incroyable parce que la, la paume de ses mains, l'intérieur de ses mains, elle a juste euh, elle a mis ses mains, pas contre mes pieds, enfin contre mes pieds mais sans les toucher. Et j'avais l'impression qu'elle avait appuyé fortement pour m'envoyer de la chaleur. Moi j'étais un peu assoupie, et en fait elle a passé ses mains partout, au dessus de moi, quand elle est arrivée à hauteur de ma poitrine j'ai ouvert les yeux et je lui ai dit « bah vous ne me touchez pas ? » et elle me dit « non, je ne vous ai pas touchée du tout ». je dis « c'est pas possible, vos mains sur mes pieds ? » elle m'a dit « non ». Alors je dis « comment on peut vous définir euh, vous avez un don ? Vous êtes euh, vous avez du magnétisme ? ». Elle me dit que non. Elle me dit, c'est juste en elle. Elle prend à la fois son énergie sur vous et en même temps elle vous en donne. Et c'est vrai que depuis que je suis allée la voir, je ne me rappelle plus la date exactement, peut être 15 jours ou 3 semaines, j'ai abattu des montagnes. Elle m'a prit mes pouls et elle m'a dit que mes reins et mon foie étaient extrêmement fatigués. Et euh depuis que je l'ai vue, euh bah oui, j'abats des montagnes. Je suis super énergique, euh, puis tout va bien quoi. Donc euh, je ne sais pas comment la définir, moi je m'attendais à une séance de réflexologie plantaire j'allais dire classique. Vous en avez déjà eu une ?

#### **Jamais.**

C'est super bien, c'est super bien vraiment. Elle euh, elle touche, mais c'est comme la méthode chinoise, puisque tout euh toutes nos terminaisons nerveuses sont dans le pied, et elle touche euh certains points dans le pied. Dans les pieds. Et elle vous dit « oh là là ça va pas très bien, c'est le foie, là c'est l'estomac, c'est ceci cela... ». Et je me rappelle que déjà la réflexologie plantaire que j'avais fait faire, elle m'avait dit, elle avait touché à l'endroit où, ce qui correspondait au foie, elle m'avait dit « là ça ne va pas très bien ». ça m'avait fait un peu mal mais bon, elle faisait, elle faisait ce qu'elle avait à faire. On est dans un ambiance euh très zen, des huiles essentielles, c'est vraiment très très agréable. Donc cette personne que j'ai vue, elle m'a, elle m'a remise sur pied quelque part et euh, et puis voilà. Donc euh, je ne sais pas comment la définir. Mais dans la mesure où elle m'a fait du bien, après tout ça m'est égal qu'elle ait un titre plutôt qu'un autre. C'est, est ce que c'est si important ? Je me dis non, ce n'est pas si important. Ce qui compte c'est euh, le bien être qu'on peut en tirer. Si après vous allez bien, euh, elle ne m'a pas dit « prenez ci ou ça ». Si, elle m'a dit juste de, je ne sais pas si vous connaissez les Uvedose® c'est de la vitamine D. Et elle nous a dit -parce que j'ai une amie aussi qui est allée la voir- « les Uvedose® alors euh bon, votre généraliste ou votre gynéco va vous en prescrire une dose euh tous les trois mois ». Quand vous pensez que la petite dose ça dure seulement 10 jours, enfin je veux dire ça fait effet seulement pendant 10 jours. Donc c'est pas la peine de la prescrire tous les 3 mois. Il faudrait en prescrire au moins 3 par mois, c'est nul. Alors elle, elle m'a donné un tuyau. Et euh, ça ne coûte absolument pas cher, et c'est pas les Uvedose® et même pas besoin d'ordonnance. Je vais vous montrer parce que je trouve quand même que, ça c'est pareil, c'est comment ça s'appelle, ce sont les labos qui font tout ça. C'est juste une question d'argent. Je ne trouve pas ça bien. Puis même, ils savent qu'il y a des médicaments euh qu'il ne faudrait pas utiliser, ils les lancent quand même sur le marché, je trouve ça euh, bon... enfin je ne sais pas, ça me défrise quoi. C'est ça, ça s'appelle ZymaD®. Et la personne que j'ai vue elle m'a dit « vous prenez 8 gouttes par jour pendant 1 mois, puis après vous recommencez ». Et euh il faut les prendre euh avec une matière grasse. Par exemple sur votre tartine le matin, tartine beurrée. Pour que ce soit assimilé au corps. Alors là ça coûte une misère, c'est euh, je ne sais pas j'ai pas mes lunettes, 2,97 non ?

#### **2,87**

Ah oui. Alors il vous demandent, je crois que c'est 2,92, ils prennent 5 centimes. Mais ça n'a pas d'importance. Et euh, les moins chers de ces produits là, euh, c'est la pharmacie de Paris. Place Royale. Autrement ça dépend du quartier où vous habitez, il y a une pharmacie qui pratique à peu près les mêmes prix, euh, c'est place Viarme. Ça coûte pas cher du tout alors qu'autrement euh, l'Uvedose®... Puis je vous dis, une Uvedose® qui va vous durer euh, dont l'effet n'est valable que 10 jours, je ne vois pas l'intérêt ! Enfin voilà. (...) Donc c'est, c'est simple et puis la personne que j'ai vu, E. elle me disait, euh, ouais, les ZymaD® des fois, quand c'est pas prescrit par un médecin, euh, ils ont, les pharmaciens rechignent un peu à vous les vendre parce que c'est vraiment très très peu cher. Et c'est efficace. Bon, j'ai une amie qui habite pas loin de la place Royale, elle m'a dit « attends, je vais te prendre ta dose, ne te tracasse pas ! ». Donc voilà,

c'est tout ce que je prends euh, oui voilà. Et puis mon médicament pour euh l'hypertension. C'est vrai qu'il y a beaucoup de gens, et y compris les pharmaciens, euh qui disent que j'ai de la chance avec mon âge, et je ne prends qu'un médicament. Alors qu'il y en a qui sortent de la pharmacie avec, avec un sac à chaque bras et ils en ont pour 15 jours quoi. C'est vrai ça aussi c'est un scandale. Je trouve que c'est un scandale. Puis bon il y a des anciens qui ont été, qui sont comment dire, qui sont accrocs du médoc. « oui je dors pas docteur... » toc, un petit médicament. « oh oui mais je... » un autre petit médicament. (elle soupire) c'est affreux. C'est Affreux. Moi je ne peux rien faire, je ne suis pas... le secret des Dieux pour les laboratoires et je ne sais pas quoi ! (elle rit). Absolument. Donc voilà. Donc j'ai pas... Ma pharmacie vous voulez la voir ? Alors euh, j'ai comment elle s'appelle, Anne Lise m'avait dit « mais pourquoi vous avez des trucs dans plusieurs endroits ? » Là c'est juste ma petite réserve (elle ouvre un tiroir de sa cuisine). Ah bah d'ailleurs, bah d'ailleurs, ah bah bien ! Voilà, il va falloir que j'y retourne... En fait, le matin, comme il faut pas que j'oublie, je prends donc ça c'est pour l'hypertension, et ça c'est du calcium. Donc j'en ai euh un matin et soir. Et donc mon ZymaD®. Voilà. Alors ça euh Iris versicolor® c'est pas pour le sommeil, c'est pour les aigreurs d'estomac. Ça c'est super bien hein. Je l'ai testé, c'est radical. C'est à dire quand je sens que j'ai des aigreurs d'estomac, je prends 5 granules avant le repas, et 5 granules après, et je suis assurée que je n'ai plus rien après. Ça c'est génial. Bon je trouve que c'est bien. Et alors autrement, alors ma petite pharmacie, elle est dans mes toilettes parce que je manque d'espace...

#### **Vous l'auriez mise où sinon ?**

Alors avant elle était, euh elle était dans ma chambre, dans une petite armoire que j'avais. Mais euh, ma chambre (...)

#### **Donc, tout, tout est ici ?**

Ah oui, absolument. Il n'y a que ça. Et encore, je fais mon inventaire régulièrement, parce qu'il y a des médicaments qui sont, comment euh, qui tombent de date. Alors par exemple, bon sauf le Tanganil® je suis obligé de l'avoir. Le Tanganil® c'est pour euh c'est pour empêcher de gerber. Parce que j'ai déjà fait des vertiges de Ménière. Et vous savez comment c'est ? Ben c'est exactement euh les mêmes symptômes qu'un mal de mer. Voilà c'est ça. Et donc euh ça vous donne vraiment envie de vomir, et déjà pour se calmer bon on peut prendre du Tanganil®. Après euh, euh, j'ai des Doliprane® bon ça je suis obligée. Euh Vogalène® je en sais même plus trop ce que c'est... Et il est jusqu'à quelle date celui là ? Oh non, il est encore valable, hélas. Alors euh là, (elle soupire), un achat complètement inutile mais bon. On m'a demandé de me passer à la Bétadine®. J'ai subi une petite intervention au niveau du, au niveau du comment ça s'appelle, de l'utérus. Comment ça s'appelle cette saloperie, euh, enfin c'est la paroi, la paroi de l'utérus qui avait épaissi. J'en avais pas, c'était un kyste avec un nom hyper savant que je me suis empressée d'oublier... Et donc, il fallait, il fallait l'enlever et le faire analyser pour voir si c'était malin ou bénin. Donc ce n'est pas euh, ce n'est pas malin. Voilà, donc ça c'est fait. Et on m'avait demandé de m'acheter de la Bétadine® et de me passer à la Bétadine® et donc en fait euh c'est idiot puisque j'avais déjà ça et c'est exactement la même chose. Et puis euh qu'est ce que j'ai, ah oui, c'est pour les irritations cutanées. Euh Vogalène® je me demande si c'est pas pour les douleurs.

#### **Où pour la nausée ?**

Pour la nausée ? Vogalène® ? Alors voyez, j'ai des produits, je ne sais même pas ce que c'est. Là c'est encore euh Doliprane®. Là aussi, Doliprane®. Alors là, l'Arnica®. Je suis obligée d'en avoir parce que mon petit fils vient de temps en temps et euh, il se fait des bosses. Et puis celui là c'est euh c'est pareil. J'avais acheté ça l'année dernière parce qu'il a une peau assez tendre.

#### **Donc pour lui ?**

Oui voilà c'est ça. L'alcool, bon je m'en sert très peu. Ah oui alors ça c'est une saloperie de médicament, d'ailleurs euh, je vais le balancer. Trimébutine euh, c'est pareil, alors ça c'est un médicament que vous prenez quand vous prenez un autre médicament, c'est pour vous protéger l'estomac. Donc ça veut dire que vous prenez un médicament pour vous soigner d'un côté, mais qui peut attaquer votre estomac, et pour protéger votre estomac vous devez prendre ça. Alors l'Ultralevure® ben euh, je ne m'en suis même pas servie la dernière fois. Bref. Et puis qu'est ce que j'ai ? Et ben euh, douleur et fièvre, c'est Ibuprofène. Voilà. Et je dois avoir un reste de Dafalgan®. Voilà, et puis c'est tout. Et là c'est encore des plaquettes euh, de Doliprane® ou quelque chose comme ça, Dafalgan®. C'est voilà, les médicaments euh bon, ce serait plus pour les douleurs je dirais, mais euh, si je peux éviter d'en prendre, j'évite. Ah oui si, j'ai un souci euh, j'ai eu, le syndrome de la jambe sans repos (...) et c'est toujours ma jambe gauche. Et parfois, ça m'empêche de dormir. Et si je me réveille en pleine nuit, elle peut se mettre en route et ça m'empêche de me rendormir. Alors là c'est vrai, pour essayer de m'abrutir un peu, je me lève et je prends un médicament. Je prends un Doliprane® ou un truc comme ça. Sinon euh, je passe une nuit euh...

#### **Difficile !**

Euh complètement et en plus de ça, quand on vieillit euh -je l'apprends aussi- euh le sommeil est de moins bonne qualité et on a du mal à s'endormir et à dormir euh correctement. Après je me dis euh, même si je ne dors pas très bien une nuit c'est pas grave, après le repas, j'aime bien prendre euh ne boisson chaude et faire euh 10 minutes d'assoupissement. Mais sans aller dans mon lit. Je ne voudrais pas faire ça. D'ailleurs quand on se lève après on a froid et tout... je préfère euh rester dans mon canapé euh, avec ma couverture jusque là ! (elle rit). Voilà.

#### **Et donc vous disiez le tri vous l'avez fait récemment, vous le faites régulièrement ?**

Régulièrement, oui. Parce que ça sert à rien de garder des médocs. Vous voyez comme là euh Vogalène® je ne sais plus ce que c'est. Je regarderai dans la petite notice. Mais si ça n'a pas de, si ça n'a pas d'utilité, euh, je le rendrai au pharmacien. C'est pas la peine de garder un truc euh... de toute façon je finirai par aller le rendre. Donc c'est bête. Et la Bétadine® c'est pareil c'est une dépense inutile et en plus de ça, ça fait des trous dans la Sécu. Enfin, moi j'en fais pas trop mais euh... c'est idiot, ça n'a pas de sens, de, de d'acheter des produits pour aller euh, qui sont en partie remboursés,

ça coûte à tout le monde finalement. C'est bête. C'est, c'est, je vais pas m'accrocher non plus à ça. Donc voilà.

**D'accord, OK. Donc là vous diriez que les médicaments qui vous restent ils viennent d'où en majeure partie ?**

Et ben ils viennent de, comment ça s'appelle, d'ordonnances de mon, de mon, comment ça s'appelle, de mon généraliste. Euh sauf alors les médicaments pour les coups de soleil, ça j'étais allée le chercher euh chez mon pharmacien, c'est pareil, Arnica® c'est pareil. Mais tout le reste...

**Tout le reste c'était des prescriptions ?**

Oui. Voilà. Euh ça non je l'avais acheté en grande surface à mon U du coin, mais tout le reste c'était des prescriptions. Mais Doliprane® euh il m'en donne tout le temps puis la dernière fois j'ai dit « non non c'est pas la peine, parce que c'est idiot, ça reste là, après les dates sont passées et puis euh moi je ne vais pas m'en servir. Ça aussi, ou c'est ça, Dermeol® c'est pareil, j'étais allée le chercher chez mon pharmacien euh bah c'est peut être aussi pour S., pour mon petit fils. Euh, il devait avoir des petits boutons ou je ne sais quoi... Mais autrement c'est ça, oui oui.

**Uniquement sur ordonnance...**

Ah oui. Uniquement. Et Tanganil® il m'a demandé de, d'en garder toujours. Ici j'en ai fait un. Je suis sur Nantes seulement depuis euh... mai 2012. Et j'ai fait, enfin j'ai fait un début de vertige de Ménière.

**Alors qu'est ce que vous avez... qu'est ce que vous faites justement dans ces cas là ?**

Alors bah, j'étais un peu inquiète. Là j'étais inquiète. Ici j'étais inquiète parce que euh on est que six, six personnes dans le bâtiment, et euh c'est, c'était peut être en 2013 quelque chose comme ça, je ne connaissais pas bien tout le monde, surtout je ne connaissais pas vraiment le coin, et comme c'était le soir, il était aux environs de 19h30 20h, euh j'ai quand même appelé ma voisine du dessus puis je lui ai dit « voilà je suis un petit peu embêtée mais j'ai l'impression que je développe un vertige de Ménière. Euh si j'ai besoin d'une pharmacie de service est ce que tu peux regarder dans ton journal euh quelle est la pharmacie ? » alors elle me dit « holàlà mais faut pas que tu restes comme ça... ». Je lui dis « non mais tu ne t'inquiète pas. C'est, je sais comment ça marche, je sais qu'il faut que je me repose, mais si toutefois j'ai besoin euh de voir le médecin, j'aimerais savoir euh comment je peux faire ». Elle m'a dit « euh ben écoute, je vais descendre, je vais t'apporter le journal, on va voir ça ensemble puis si tu veux je vais te préparer une soupe ». (elle rit). Et voilà, donc euh elle est venue, elle m'a dit « tu t'inquiète pas, il y a la pharmacie de service », c'était place Viarme à cette période là, et en fait j'en n'ai pas eu besoin. Il faut éviter de bouger. Et je lui dit « ben écoute le mieux c'est que euh, j'aille me coucher, si ça va pas bien je te rappelle » mais bon, je ne l'ai pas fait évidemment. Et le lendemain matin euh je ne me suis pas trop agitée, parce que j'avais pas envie que ça recommence non plus, et puis ça c'est calmé, je suis restée tranquille toute la journée, et euh, et voilà. Maintenant je sais comment faire. Mais le premier vertige de Ménière, j'étais particulièrement inquiète. Parce que je, je, je marchais à 4 pattes chez moi. Et je pensais que c'était mon coeur qui me lâchait. Alors que c'était pas du tout ça, mais je savais pas du tout ce que c'était. Et on ne sais pas pourquoi ils viennent d'ailleurs les vertiges de Ménière, donc euh...(silence.) Pas trop d'explication mais enfin bon si ce n'est que ça, c'est pas dramatique.

**La dernière fois que vous avez pris un médicament dans cette pharmacie, est ce que vous vous rappelez... ?**

Bah c'était les Doliprane®.

**C'était les Doliprane® c'était pour quelle raison ?**

C'était ben, la jambe sans repos.

**Mais vous attendiez quoi à ce moment là de la prise du médicament ?**

Ben comme la jambe sans repos, c'était, je, j'arrivais pas à m'endormir, en fait. Je me suis dit... Le, le médicament euh je le prends, c'est comme si c'était pour m'abrutir en fait. Pour essayer de m'endormir. Donc euh j'ai attendu un peu, je me suis fait aussi une boisson chaude, j'ai pris un Doliprane® et je suis retournée au lit. Voilà, c'était pour essayer de m'endormir. Parce que bon, les douleurs euh... (elle soupire) Je dirais que je ne suis pas, je ne suis pas douillette. Mais je m'aperçois qu'il faut savoir écouter son corps aussi. Parce qu'à force de dire « oui, j'ai pas mal euh, tout va bien ». Oui d'accord, jusqu'à un certain point. Mais il y a des choses euh on peut pas les maîtriser enfin, moi je me dis, en tant qu'individu euh lambda. Je ne suis pas toubib euh, je connais pas tout ce qui peut se passer à l'intérieur du corps humain. Donc euh, on est obligé euh, bah pour un tranquillité d'esprit, d'avoir une petite base comme ça. C'est juste ça, voilà.

**Et quelles limites vous vous fixez avant d'aller voir euh le médecin par exemple ?**

Bah alors là euh... si euh, bah c'était pas l'hiver dernier, c'était l'hiver avant je crois, euh, il me semblait que je débutais, une euh, une comment ça s'appelle euh, une gastro. Mais c'était pas euh, c'était pas net. Hein bon, la gastro euh vous pouvez vomir, avoir des coliques, etc. Et là, c'était pas comme ça mais j'étais euh, j'étais limite pour les deux choses. Et euh, ça devait être un, un vendredi soir. Et en dehors de travailler le samedi matin, après c'est le week end, donc je me dis « pfff ça m'embête de rester comme ça ». Il m'a dit « bah écoute, je passerai après une consultation. Il est passé, il m'a dit « bah écoute, pour moi c'est plus un début de grippe. Et bon un peu de Doliprane®, des boissons chaudes, essaie de rester au maximum au chaud... ». Et puis effectivement, c'est ce qui s'est passé parce qu'en fait euh, je me fais vacciner contre la grippe, même si j'ai pas envie. D'abord euh à cause de l'âge d'une part et puis parce que par le passé euh j'étais fumeuse, et que je faisais 4 bronchites par an. J'ai arrêté en... en 2002, en octobre 2002. ça fera 13 ans cette année. Et euh, donc c'est vrai que ces bronchites à répétition, elles m'ont quand même un peu fragilisée, et euh mon médecin m'a dit « ce serait bien maintenant de se vacciner contre la grippe ». avant je ne le faisais pas systématiquement. Mais maintenant oui. Donc euh voilà. Donc euh, ouais c'est ça. Bah euh autrement, je vais le voir uniquement pour mes renouvellements euh d'ordonnance. Et en plus (elle rit) j'oublie d'y aller, je suis obligée de demander un crédit entre guillemets à ma pharmacie « est ce que vous pouvez m'avancer des petits médicaments ? ». Bah oui là il faut que j'y aille, tiens. Ah bah heureusement que vous êtes venue ! (elle rit). Oui il faut que, il faut que j'y

aille là. Mais euh, franchement, je ne cours pas ni chez le pharmacien, ni chez le toubib hein. Là euh bon, mon histoire de euh d'utérus, de paroi utérine qui avait épaissi, c'est ma gynéco euh qui appuyait où ça fait mal. Elle m'a dit « bah je voudrais que vous voyiez une obstétricienne euh pour qu'éventuellement on fasse un curetage » -alors quel vilain mot- euh ça s'appelle une euh hystéro euh hystérocopie. Et en fait c'était ça. Donc euh sinon euh, enfin je pense que j'aurais pu vivre avec quoi. Sauf que on peut développer une tumeur euh une tumeur maligne. Donc c'est pas la peine...

#### **C'est bien que les choses soient claires...**

oui c'est ça absolument. Puis d'être rassuré. Mais sinon, non je ne peux pas dire que je me porte mal c'est vrai. Il y a des tas de gans qui me disent que j'ai beaucoup de chance. Des gens de mon âge euh, qui aimeraient euh, qui aimeraient avoir des activités normales euh, pas gavés de médicaments et tout... Bon il faut aussi faire attention à se nourrir, à son hygiène de vie comme on dit, pour résumer les choses. Enfin voilà. (silence.)

#### **OK. Qu'est ce que vous pensez des médicaments génériques ?**

Bah moi ça ne me gêne pas, j'en ai déjà eu. Parce que mon médicament euh contre la, la... pour soigner l'hypertension, pendant tout un temps j'ai eu des médicaments génériques. Ça ne me gêne absolument pas. Là je ne sais même pas si elle me donne euh Valsartan® d'ailleurs. Je vais regarder...(elle se dirige vers le tiroir de la cuisine) euh ici en fait euh... Ah si, ici elle me donne Valsartan® mais à Notre Dame des Landes, euh il me donnait pas forcément Valsartan® non.

#### **Vous n'y voyez pas d'inconvénient ?**

Absolument pas. Et puis la belle preuve c'est que ma tension était parfaitement normale, puisqu'à chaque fois c'est environ 12 – 13 ou 12/4 quelque chose comme ça. Donc ça veut dire que le médicament quel qu'il soit il fait son effet. Donc euh, on n'a pas besoin de chercher midi à quatorze heures non plus hein. Et quand je suis allée, alors l'aventure qu'il m'est arrivée (elle rit) non ça ça fait peur par contre, quand je suis allée au rendez vous de comment ça s'appelle, au rendez vous d'anesthésiste alors cette fois pour la coloscopie, c'était en janvier, il prend ma tension 18/9 ! j'ai failli sauter au plafond. M'enfin je dis « 18/9 c'est pas possible ! » j'avais envie de lui dire « vous voulez pas euh, vous voulez pas bien regarder par hasard ? » j'en étais malade, je me suis mise à transpirer comme une folle, mais je dis « 18:9 c'est pas possible, je n'ai jamais eu ça ! Je ne sais pas, je vais... ». il me dit « ah mais vous savez c'est pas grave ». Je lui dis « comment c'est pas grave ? », il me dit « non, non non mais c'est pas grave du tout hein. Vous savez, ça peut monter mais c'est pas grave ». Alors j'étais malade, j'étais malade de ça. Euh c'était le matin, l'après midi je suis allée à la pharmacie au rond point de Rennes, je lui dis « voilà euh est ce que vous pouvez prendre ma tension parce que je, je ne me sens pas bien là. 18/9 je n'ai jamais eu ça ». Elle me dit « mais faut pas vous inquiéter. Qu'est ce que vous avez fait avant de venir ? » « ben j'étais chez moi mais après j'ai marché. ». Elle me dit « vous avez marché comment ? ». Moi je lui dis « ben je ne sais pas marcher doucement donc j'ai marché vite ». elle me dit « bon, vous allez vous asseoir 10 minutes, vous allez rester dans mon bureau au calme, vous n'allez pas croiser les jambes et je vais venir vous prendre la tension ». Et là euh je n'avais que 13 et quelques, un tout petit plus que d'habitude. Et là elle m'a dit « ben si vous voulez après, euh vous pouvez demander à votre généraliste -donc là je suis allée le voir- euh de vous prêter un tensiomètre ». Et j'ai donc pris eu, j'ai fait des relevés, 3 fois le matin, 3 fois l'après midi et tout était redevenu normal. Mais je ne sais pas alors j'en parle à une autre voisine qui a travaillé en milieu médical et elle me dit euh « mais tu sis c'est le syndrome de la blouse blanche ! » je lui dis « comment le syndrome de la blouse blanche ? » Mais je dis « il était en jean, avec un pull et super décontracté ! ». « Ben c'est que tu l'as impressionné ! » « oh ben tu penses ! ». il devait avoir 35 ans, il en avait rien à faire de la mamie qui était en face de lui ! (rires). J'ai pas compris cette saute de tension. Alors que je me sentais super calme, euh j'étais pas énervée, j'étais à l'heure dans mon rendez vous, j'ai attendu patiemment, enfin je veux dire j'avais pas d'angoisse, la coloscopie, j'en ai passé eu je ne sais combien depuis 1981 donc euh...

#### **Il n'y avait pas de raison a priori...**

aucune raison ! Elle m'ont bien dit toutes les deux « non non non non c'est le syndrome de la blouse blanche ». elle me dit, tu ne t'en aperçois pas mais « c'est le syndrome de la blouse blanche ». OK, moi j'ai jamais travaillé en milieu hospitalier donc elle savait mieux que moi. Enfin bon. (...)

#### **Quelle place ça peut avoir, les compléments alimentaires, les tisanes ou huiles essentielles dans votre vie de tous les jours ?**

Euh, ben par exemple l'huile essentielle de lavande j'aime bien. J'aime bien. C'est reposant euh, je trouve que c'est , c'est apaisant. Des fois j'en mets deux ou trois gouttes sur mon oreiller. Euh, les tisanes ben euh, faut bien les choisir. Il faut qu'elles soient bio quand même. Parce que on trouve euh, on trouve un peu de tout. Alors euh en compléments alimentaires, enfin, j'aime pas trop ce mot « compléments alimentaires » par rapport à ce que je prends. Je prends par exemple euh des cranberries. Et les cranberries il y a beaucoup de vitamine C dedans. Euh, bon, elles sont séchées, parfois elles sont un petit peu grasses, c'est vrai. On peut dire que en même temps prendre de la matière grasse, est ce que c'est sain ? Je ne sais pas. Je vais souvent les acheter euh dans une biocoop. Je ne sais pas si vous connaissez, c'est l'équivalent des Chlorophylle. Et autrement euh ce que j'ai pris eu pendant un temps cet hiver euh, ce sont des baies de Goji. Vous connaissez ?

#### **Non je ne connais pas les baies de Goji.**

Les baies de Goji c'est un tout petit fruit euh chinois, je ne peux pas vous en montrer parce que j'en n'ai plus. C'est un tout petit fruit euh chinois, c'est rouge. Euh c'est hyper puissant aussi en vitamine C. Et c'est vrai que c'est très protecteur. Le souci, c'est que il faut impérativement que ce soit bio. Je me rappelle quand j'étais à Notre Dame, j'allais à Blain dans une biocoop et j'avais trouvé des baies de Goji. J'y suis retourné quelques temps après, je dis « vous n'en



avez plus ? » et le gars m'a dit « je préfère ne plus en avoir parce qu'on était pas sûrs de l'origine. Et si c'est pas bio il est hors de question qu'on en prenne ». Et là j'en ai trouvé des bio dans une biocoop euh y en a une euh du côté du Cardo, un petit peu avant le Cardo quand on va par là. Et c'est vrai que c'est assez efficace. Alors, j'ai, j'ai acheté aussi mais là j'ai arrêté de les prendre, ça m'a embêté... euh des comment ça s'appelle ? Des gouttes euh, des gouttes d'extrait de pamplemousse. Mais j'ai appris euh que en fait euh ça pouvait avoir un impact sur les médicaments qu'on prenait. C'est vrai que j'avais vu, j'avais vu et j'avais entendu et lu que par exemple euh les gens qui faisaient ce savant mélange pour faire des apéros d'été euh pamplemousse et rosé, c'était hyper mauvais pour la santé. Bon, j'imagine qu'il doit falloir en prendre des litres, bien sûr, mais tout de même. Mais c'est vrai j'ai vu dans des notices de euh, de médicaments que euh il fallait éviter le pamplemousse quand on prenait certains médocs. Donc euh ça je prends pas, je prends pas de comprimés de ci de ça pour avoir euh je sais pas quoi d'ailleurs. Donc les baies de Goji, les graines de... les cranberries. Et ce que je prends euh, je mange des amandes. Des amandes, des noisettes. Faut faire attention aussi parce que euh... Enfin ce sont de bonnes huiles, certes mais moi je suis gourmande donc euh des fois je ne sais plus m'arrêter. Euh et les tisanes euh j'aime bien parce que euh je trouve que ça aide à digérer. Euh pour l'hiver c'est bien, ça réchauffe aussi. Et euh, je sais pas eu, j'ai pris l'habitude vraiment euh... de boire une boisson chaude après chaque repas. (silence.) Je prends de moins en moins de café, je bois euh de la chicorée liquide. Je trouve ça délicieux d'abord et puis euh c'est hyper sain aussi. Donc je mets de l'eau chaude sur ma chicorée liquide et puis voilà. Et euh, ouais les compléments alimentaires euh j'aime pas trop. On ne sait pas toujours où ils sont fabriqués, ce qu'il y a dedans. On ne sait pas forcément ce qu'il y a dedans, c'est ça le souci. Donc euh des petites choses naturelles comme ça euh ça me va. Si, ce que je mange aussi c'est des pépins de courge. C'est hyper bon, j'adore, ça a un goût de noisette. Faut bien les mastiquer donc euh ça dure longtemps dans la bouche et ça a un excellent goût. Mais bon, je mets ça dans des petits bocaux en verre et puis dès que je les vois « pop ». Mais enfin bref. Non mais c'est ça. Je trouve que euh, ce ne sont pas véritablement des compléments alimentaires pour moi. Il y a des personnes qui veulent absolument euh manger des vitamines C euh à longueur de temps. Si vous mangez une orange mais que vous mastiquez bien la chair, ça vous apporte -d'abord c'est rassasiant- et puis ça vous apporte les vitamines C pour la journée. Faut pas non plus vouloir euh en avaler des tonnes. Je ne pense pas que ce soit... je ne crois pas que ce soit si bon. Enfin c'est pas mauvais certes, mais pourquoi ce surplus toujours ? Parce que si on surdose pour ça, on surdose pour autre chose puis on n'en finit plus. Donc euh ça n'a pas trop de euh, ça n'a pas trop de sens pour moi. Mais enfin bon, après... chacun fait ce qu'il veut. C'est juste ça. (silence.)

**D'accord. Donc est ce que vous avez déjà acheté des produits médicaments ou produits de santé on va dire euh sur internet ?**

Non, non non jamais.

**Pour quelles raisons ?**

Euh ben je suis assez frileuse euh de faire des, des comment ça s'appelle, des achats sur internet. Mais ça je pense que c'est, c'est ma génération qui veut ça. Je ne suis pas née avec internet. Je suis à peine euh... non je ne suis pas née avec la télé non plus, malgré tout ! (elle rit.) Et euh non, non. Puis euh acheter ce genre de produits sur internet, enfin ce qui touche comme ça la nourriture, ou médicaments, ou parapharmacie et compagnie euh... oui je suis euh, je suis frileuse là dessus. Ouais. Je préfère aller euh ben dans une biocoop ou Chlorophylle et puis euh, discuter avec les gens, leur demander ce qu'ils en pensent... et puis voilà quoi.

**Vous faire conseiller ?**

Ouais, ouais. Et puis quand on va dans un magasin euh comme ça, on découvre un peu des choses si on est un peu curieux. On regarde et on se dit « ben tiens, pourquoi pas ». Et je suis curieuse mais surtout d'essayer les choses, de tester quoi. Donc euh je me dis bah voilà hein y a que ça à faire. Et puis euh mes enfants ont vécu au États Unis et c'est là que j'ai découvert euh les produits qu'on vent en vrac. Là ça y est ça vient en France, heureusement. Voilà, c'est ça. Et donc euh c'est bien, d'abord parce que vous pouvez doser vos achats, vous pouvez trouver des tas de choses très intéressantes et contrairement à ce qu'on peut penser ça revient quand même moins cher. On dit que dans ces magasins là c'est un tout petit peu plus cher, il n'empêche que euh y a pas le packaging. Donc après il n'y a pas de déchets non plus. Ah oui, ce que je prends aussi c'est euh... comment ça s'appelle, c'est pas des germes de blé, c'est du son d'avoine. C'est excellent pour les intestins. Vous connaissez ces petites paillettes là ? Vous pouvez les mettre euh dans vos yaourts, les fromages blancs ou des choses... ou dans des compotes ou des choses comme ça. Et euh, j'ai découvert aussi que la cannelle est un excellent produit. La cannelle en poudre. Donc euh je fais mon mélange directement dans mon petit bocal de son d'avoine, je mélange la cannelle avec, comme ça quand je mets dans mes yaourts... je suis paresseuse ! (elle rit.) moins on en fait moins on a envie d'en faire ! Des fois je mange mal, je mange très très mal, j'ai pas envie de faire de manger donc je fais pas. Donc euh je mange deux tartines grillées avec du St Morêt, ce qui n'est pas très fut fut. Mais bon c'est comme ça, voilà. (silence.) par contre euh quand j'ai envie de faire pfiou je ne sais pas m'arrêter non plus. Ah oui par exemple c'était hier la journée. C'était sûr que j'ai eu un virus. J'ai commencé euh, je suis restée exactement deux heures à piétiner dans ma cuisine à préparer des trucs. Là, j'avais envie.

**C'est bien aussi de faire selon ses envies du moment...**

Ah mais oui absolument, absolument, j'avais acheté des petits épinards frais avec des petites feuilles grandes comme ça, bon ça a demandé beaucoup de temps pour les éplucher, les cuisiner, etc mais franchement c'est un régal. La mâche ben c'est pareil. La mâche est une salade extraordinaire pour la santé. Elle est pleine de, de milliers de choses hyper intéressantes. Donc euh voilà, il faut la préparer aussi. Elle peut, elle peut même être mangée sans sauce. La salade euh, la mâche comment dire euh, pas les trucs qui sont élevés sous serres à toute vitesse, mais la mâche de paysan si je puis

dire. Avec des grandes feuilles là, bien vertes et tout, un peu fermes... (elle soupire) enfin voilà. (silence.)

**OK OK. Vous seriez d'accord pour que je la prenne en photo la pharmacie ?**

Ah oui ! Si vous voulez. (...)

**Et donc il y en a nulle part ailleurs ?**

Non y a juste dans mon petit tiroir, il y a ZymaD® et puis mon médicament de...

**Oui pour la tension ?**

Voilà c'est ça. C'est tout. C'est parce que comme c'est, c'est là tout pour le petit déjeuner au moins je suis sûre de ne pas les oublier. Parce que contrairement à ce que j'ai fait une fois « oh bah j'avais pas pris mon médicament contre l'hyper tension. Ah ben j'en avais plus ! » Le pharmacien quand il m'a vu il m'a dit « refaite jamais ça ! ». Et là j'étais allée le matin, je raconte ça, je lui dis « ça fait trois jours que je ne l'ai pas pris ». et il me dit « Faut pas faire ça ! D'ailleurs là quand vous allez rentrer, vous allez en prendre un tout de suite et ne pas vous agiter parce que vous risquez de, de, d'avoir des soucis », il m'avait fait un peu peur. Donc maintenant j'ai compris. Et puis en plus, alors je le sais pas depuis très longtemps, euh, il faut essayer de prendre ses médicaments toujours à heure fixe. Heureusement que j'en ai pas cinquante hein !

**Ça vous semble contraignant sinon ?**

Ah vous vous rendez compte ! C'est pour ça que le soir en général je prépare euh mes deux trucs et puis ma, mon ZymaD® là et puis comme tout est ensemble là je ne peux pas les oublier. Et puis les granules pour dormir c'est sur ma table de nuit, je ne peux pas les oublier non plus. Et comme vous voyez il faut les prendre assez loin du repas, euh ça tombe très bien. Donc voilà. (silence.)

*Fin de l'entretien*

**Donc toi tu as une pharmacie familiale du coup ?**

Tu veux que je te la montre ?

**Et bien oui on peut commencer par ça, très bien ouais...**

Je vais la ramener ici. Parce que c'est des gros bacs. Mais y a pas grand-chose dedans hein ! (elle part chercher un premier gros bac et revient avec dans le salon). En fait il y a la notre et celle de mon petit garçon en fait. Du coup hop, la deuxième... donc c'est ce que je disais à Anne Lise donc je fais le tri de temps en temps. Là j'ai pas fait le tri ! Je te le dis. Parce que j'essaie -je sais pas, tous les six mois peut être- de faire euh un tri par exemple les médicaments qui sont périmés ou des choses que je sais que je ne réutiliserai pas, enfin voilà. Et il y a ceux là (elle part chercher 3 boîtes dans sa cuisine) parce que mon mari était malade la semaine dernière. Ça fait partie de ce qu'on a à la maison ! (elle rit.) voilà.

**Et donc elle se trouve où dans votre maison ?**

Du coup à l'entrée on a un placard et en haut du placard. Voilà. Le petit il a pas du tout à y toucher. J'avoue qu'avant par contre c'était dans la salle de bain. J'aimais bien l'avoir dans la salle de bain. J'aimais bien. Et puis là la salle de bain qu'on a dans cette maison, on... Voilà ça fait pas longtemps qu'on est ici, du coup elle est plus petite et du coup y a plus la place. Donc c'est comme ça, on a du trouver un nouveau rangement donc le placard là bas où il y a tous les petits produits d'entretien et la pharmacie en plus par dessus. C'est très adapté aussi à la hauteur, tout ça. C'est juste que du coup j'avoue que... mmm moi j'aimais bien aussi le côté pas très loin de nos chambres, si on a besoin la nuit ou quelque chose comme ça... parce que bon, au bout de la maison -bon c'est pas que c'est très grand !- mais j'aimais bien, voilà.

**D'accord c'est ça qui faisait que tu l'avais dans la salle de bain quand tu pouvais ?**

Ouais, c'était ça. Pour moi c'est plus adapté en fait. Voilà, donc je sais pas si tu veux que je commente ?

**Oui, on peut regarder ! Donc en gros t'avais séparé ce qui allait pour le petit ?**

Ouais mais en fait je suis en train de regarder, ça va pas du tout ! (elle rit.) mais l'idée, j'avais séparé. C'est à dire que ça par exemple ce serait plutôt là. Mais sinon, dans l'esprit, j'avais tout ce qui était pour lui, tu vois du Bepanthen® des choses comme ça -qu'on utilise plus parce que maintenant il est plus grand- mais donc tu vois du Doliprane® Coquelusedal® tout ça c'est pour lui. L'Advil®, je lui en n'ai jamais donné mais voilà. Au cas où. Du Prorhinel®, tu vois des trucs comme ça... Ça c'était pour lui. Voilà et je crois que c'est tout ici. Tout ce qui est pour lui. Alors après du coup, ouais ça c'est pour nous. C'est pour ça que je me dis j'ai l'impression que tout est mélangé en fait. Non il y a quand même plus de choses pour lui ici. Parce que tu vois Doliprane® c'est ça que vraiment on lui donne en ce moment parce que vu qu'il a grossi, c'est celui-ci. Donc les compresses au départ c'était pour lui. T'as du serum, de l'eosine. (...). Qu'est ce que c'est que ça, Aerius® tu sais ce que c'est toi ?

**C'est pour les allergies...**

Ah oui, mon petit garçon a fait une grosse plaie rouge, elle pensait la médecin que c'était une allergie. Je lui ai donné une journée c'est parti donc on a arrêté. Voilà, du Tiorfan® si il a des diarrhées. Du Prorhinel®. Le Dafalgan® c'est plutôt pour nous. Tu vois Bepanthen® de nouveau. Je suis en train de voir qu'il y a tout ça, je vais le remettre avec. Comme ça ça me permet de faire le tri ! En même temps. De l'Humex® c'est plutôt pour nous, le mal de gorge. Voilà. Après ça Cicalfate® c'était à l'époque où il a eu sa, sa varicelle. Cette crème il faut que je la jette ! (elle rit.) Aloplastine® on n'en a jamais mis, pour les fesse rouges les choses comme ça. Après c'est tout ce qui est pour nous tous quoi. La Biafine® la crème solaire. L'après soleil ou chose comme ça. J'ai aussi mon dissolvant ou des trucs comme ça ! Mais qu'il a pas à toucher, pour moi ça va. Les, des compresses, des pansements, pour les dents, du Pansoral®. Là je vois une chose comme ça, mon mari c'est fait opéré d'un bouton, euh d'un grain de beauté qu'il s'est fait enlever donc là je vois la Betadine®. De l'Arnica® par contre qu'on utilise beaucoup pour mon petit garçon. Ça c'était l'époque de son cordon ombilical.

**D'accord. Et il a quel âge là ?**

Non mais il est grand c'est pour ça que je me dis... mais je l'avais gardé parce qu'il était pas périmé et je m'étais dit ça pourra toujours servir à désinfecter. Et du coup, il a deux ans et demi, bientôt trois ans, il est du mois de juin donc euh voilà. Et ça c'est la petite pharmacie que normalement je mets dans la voiture. En fait je m'étais dit qu'il faut que je re regarde. En fait c'est le basique, avec des Efferalgan® de l'Eosine® des choses pour désinfecter, des pansements. De l'Arnica® pour lui, des choses comme ça. Bah ouais parce que mine de rien, ça nous arrivé plusieurs fois que il se cogne -c'est pas grand-chose hein- mais qu'il se cogne ou qu'il tombe et tout ça, et bon si on n'est pas chez nous, on est dehors, on a rien. Et on avait quelqu'un qui avait une petite trousse comme ça et donc ça nous avait aidé. Du coup je me suis dit, mais il faut absolument qu'on ait ça ! Ça c'est pour lui. Et du coup pour nous on a, là des choses pour après ma grossesse, voilà. ça je sais pas trop ce que c'est. C'est peut être mon mari alors quand il s'est fait opéré, puis après il remet dedans et moi je ne fais pas attention. Le Dafalgan® le Smecta®, Prorhinel®. Ça c'est parce qu'il a eu ouais un petit bouton à l'œil, un petit orgelet des choses comme ça donc du coup il a eu des choses comme ça, la pharmacie lui a donné. Au cas où pour les rhumes. Donc ça on a vu, ça aussi. Ça c'est e genre de trucs qui doivent être périmés, ça fait très longtemps qu'on l'a. 2013. voilà. La c'était la pommade qu'un kiné nous avait donné. Pour faire chauffer dans les entorses ou les trucs comme ça. Du Spasfon® le classique. Des boules Quies au cas où. Ça je sais pas trop, je pense que c'est pour l'encombrement des bronches. Bon l'Efferalgan® classique, du Pivalone® aussi pour se laver le nez. (...) du fil dentaire, tout simplement ! Et puis après ça c'est pour des boutons de fièvre que j'ai eu de temps en temps.

**D'accord donc il y a un peu d'homéopathie dans tout ça ?**

Ouais. Alors celle-ci je crois me souvenir que c'en est un. Et alors les autres non celle-ci je crois que c'est pour mon petit garçon quand il a un rhume, ce genre de choses. Et celle ci je ne sais pas. J'aime bien aussi de temps en temps.

#### **Et t'avais découvert ça comment l'homéopathie ?**

Par mes parents déjà de temps en temps, qui en avaient quand même. Euh, qui en prenaient de temps en temps. Tu vois pour les boutons de fièvre ça de temps en temps j'en avais. Tu vois ma mère pour elle ça marche très très bien. Ils continuent mes parents là à prendre de l'homéopathie en préventif pour l'hiver. Par rapport à la grippe des choses comme ça. Euh, l'Oscillocoquinum® c'est ça là pour l'homéopathie. Donc voilà. Et puis ben par exemple, voilà, je continue quoi. Pour mon accouchement je sais que par exemple j'ia une copine qui m'avait dit que elle ça lui avait fait du bien, qu'elle était plus détendue, puis qu'il y avait un peu moins de douleurs, tout ça donc elle avait pris... elle aussi elle m'avait conseillée. Donc je crois que c'est ça le dernier tube. Après pour mon petit garçon par exemple, c'est dès qu'il se cogne. C'est aussi l'effet, euh, je lui donnerais un placebo ce serait pareil quoi ! C'est l'effet euh si il pleure euh « tu veux manger des petites billes ? » hop, il se calme. Il pleure plus quoi, donc je lui donne comme ça les petites billes puis c'est passé. Voilà. Donc c'est le coté facile en fait.

#### **D'accord. Et donc tu dirais que ce stock de médicaments il vient d'où ? Suite à des prescriptions ? Suite à des choses que toi tu es allée chercher ?**

Beaucoup de prescriptions. Voilà. Et après moi, c'est à dire qu'il y a des classiques. Le Smecta® parce que on, tous les deux on est sujets à des gastro facilement, tu vois donc euh ben du coup on le ressort juste. Je pense que c'est le genre de trucs qu'il faut avoir chez soi parce que ça arrive tout le temps la nuit quand tu regardes bien, sur un week-end end ou les vacances, pour moi en tout cas. Et ce qui fait qu'à chaque fois... enfin je trouve que c'est le seul moyen, enfin voilà, donc pour moi Smecta® Spasfon® Efferalgan® tous les trucs pour se laver le nez là, le Prorhinel® le Sterimar® des choses comme ça je pense que c'est le nécessaire pour les petites basiques que je me soigne euh toute seule, euh voilà. Après, là par exemple, une gastro si ça dure que deux jours ben je ne vais pas aller chez le médecin la plupart du temps, donc je vais me soigner comme ça en fait. Et après si ça dure plus de deux jours, comme là mon mari est tombé malade vendredi dernier -vendredi soir- et lundi ça n'allait pas mieux donc il a pris rendez vous quoi, parce que voilà ça faisait déjà deux jours que ça n'allait pas. Lundi matin non plus, donc du coup il s'est dit « je vais prendre rendez vous » et là c'était justifié. Et là du coup elle lui a donné ce genre de choses là. Vogalène®. Là, Vogalène® j'en avais aussi parce que j'en avais eu à ma dernière gastro. Donc il en avait pourtant pris. Et puis le truc en plus, par contre je ne connaissais pas ça, le Meteoxane® je connaissais pas. Donc ça c'est suite à une prescription par exemple. Voilà. Après on a quand même des choses qui sont dues à... Ouais y a des prescriptions du type Lacteol®, quand je vois Tiorfan® tout ça, je... Avec M. avec notre petit garçon on découvre aussi des médicaments d'enfant en fait. Qu'on ne connaissait pas. Donc là pour lui je ne prends pas, je prends pas tellement d'initiative en fait. Je vais beaucoup... enfin je vais beaucoup en prendre d'initiative mais que pour nous. Surtout que je, j'ai une notion de douleur, il parle mais pas énormément, du coup je, il ne me dit pas trop quoi ! (elle rit.) parce que quand il a finit de manger il dit « c'est bon j'en veux plus, j'ai mal au ventre ». « non mais c'est pas que tu as mal au ventre, c'est juste que tu en veux plus ». Donc la notion de mal, il l'a pas encore. Donc pour moi c'est délicat. À moins qu'il ait vraiment que de la fièvre et dans ce cas là je lui donne juste un Doliprane®, c'est arrivé le jour de noel évidemment le 25. Donc j'ai pas appelé le médecin parce que c'était pas non plus trop trop, c'était que 39, je lui ai donné un Doliprane® toute la journée on a tenu et puis le lendemain ça allait mieux, donc je ne l'ai pas emmené chez le médecin. Mais sinon, dans l'esprit euh, ouais, j'irais vite chez le médecin quoi, pour lui surtout. Et après il y a quand même des médicaments qu'on a été chercher à la pharmacie, du type justement le Prorhinel® on l'achète sans prescription enfin des choses comme ça. Voilà. Coquelusedal® sans prescription. Enfin au début c'était le médecin qui nous l'avait conseillé quand il était petit, quand il toussait beaucoup et puis aujourd'hui (...) et du coup ça c'est le genre de choses et ben maintenant je trouve que c'est vrai c'est très pratique, ça coupait bien quand c'était une toux pas agréable pour lui, ça coupait bien. Donc du coup j'en ai racheté depuis. J'en avais parlé au médecin, il m'avait dit « de toute façon ça peut s'acheter sans ordonnance, c'est pas remboursé » donc euh voilà. Ça c'est le genre de chose que j'aime bien avoir aussi. Et puis ben voilà ça par exemple c'est mon mari qu'est juste euh, comme il avait son orgelet, il n'est pas allé chez le médecin. Il est allé à la pharmacie et il a acheté, je crois que c'est ça qu'elle lui a donné, du collyre. C'est possible hein pour un orgelet ? Après par exemple euh l'Humex® je voyais, l'Humex® ici ça c'est juste quand on se sent bien enrhumé on ne va pas non plus aller chez le médecin mais ça passe pas... souvent au bout de quelques, d'une petite semaine, on se sent un peu fatiguée ou quelque chose comme ça, ben du coup on va faire pour que ça passe quoi. Et du coup ça c'est des choses sans prescription à la pharmacie. (silence.)

#### **D'accord. Et vous vous faites conseiller ou vous y allez déjà en sachant ce que vous voulez prendre finalement ?**

Wof, on sait souvent ce qu'on veut prendre parce que c'est souvent pour nous, pour moi, ce que j'appelle les basiques quoi. Justement c'est quand je sais à peu près ce que j'ai, voilà. Mais parfois on se fait quand même conseiller. Pour le collyre euh je lui ai dit « va voir » -parce que son œil était quand même un peu gonflé- voilà et là elle lui a conseillé et c'était, ça suffisait quoi. Voilà. Après, pour euh, j'attends un conseil quand même, je dis un peu « j'aimerais ça parce que j'ai ça » mais en même temps j'attends aussi qu'elle me dise au final « ce serait peut être un peu plus adapté ça » ou « oui ça convient » ou pas. Donc j'attends un peu des deux en fait. J'ai déjà une petite idée mais je suis pas contre à ce qu'on me dise « ça ce serait plus adapté » ou quelque chose comme ça. (silence.)

#### **Qu'est ce que tu penserais par exemple de la vente libre de médicaments, en grande surface ?**

Ce que j'en pense, c'est qu'il y a certains médicaments qui je pense pourraient être plus faciles d'accès. J'entends le Prorhinel®, le Bepanthen®, voire l'Efferalgan®, du paracétamol ... Enfin moi j'ai l'impression que j'en prends de

manière raisonnée, et que c'est quand même -enfin, un jour on a vraiment un sacré mal de tête, parce qu'on est très fatigué ou autre chose, on n'a pas besoin d'aller chez le médecin pour euh voilà, pour juste ça- et du coup je pense que pour moi ce serait plus simple d'accès quand même pour ces médicaments là. Après, pas tout quoi. Enfin il y a énormément de choses quand même, non, il me faut un conseil quoi.

**Ouais, c'est ça que tu trouves aussi en allant à la pharmacie...**

... ouais en allant à la pharmacie, et qu'on n'aurait pas du tout dans les grandes surfaces. Du coup voilà, je dis pas pour certains produits, mais vraiment des choses basiques euh qui ne sont pas déraisonnables quoi. Qui sont connus, qu'on sait utiliser, qui sont, ouais, des choses comme ça. Même l'Humex® euh je ne le mettrais pas en libre-service. C'est à dire que je suis contente quand je vais l'acheter, d'avoir un retour au final, qu'on me dise un peu euh, de choses quoi. (silence.)

**Et donc c'est surtout toi qui gère ?**

C'est moi qui gère ! (elle rit.) c'est moi qui gère sauf quand ça le concerne lui ! Il se débrouille un peu, enfin il se débrouille un peu, c'est à dire que là quand il a été malade dans la nuit, euh c'est vrai que tout de suite je lui ai dit « je sais qu'on a du Smecta®, va en prendre », tout ça. Après je lui dis « si vraiment, du Spasfon® c'est le plus adapté ». Je ne savais pas trop. Après le lendemain il avait des vomissements, euh des nausées. Donc je lui ai dit « je crois que c'est Vogalène® »... alors on relit toujours la notice, des fois je me trompe, mais voilà. Je lui dis « Vogalène® mais relis quand même, je crois que ça peut être adapté à tes nausées », il se sentait pas bien. Donc c'est vrai que c'est toujours moi un peu qui vais prendre, euh qui vais lui dire ce qu'il y a. Parce que c'est moi qui gère, c'est moi qui fait le tri euh voilà. Sauf pour notre petit garçon enfin, c'est toujours, on va en discuter ensemble bien sûr. Mais je sais plus euh ce qu'il y a en fait dans la pharmacie. C'est moi qui vais gérer cette pharmacie ouais.

**Ouais t'as plus un idée de ce à quoi ça correspond et ce qui pourrait être le plus adapté ?**

Oui après c'est toujours pareil, quand on s'occupe de quelque chose, après on est plus euh voilà. On sait un petit peu plus ce qui est adapté, tout ça, effectivement ouais. Voilà. Comme là, il faut que je fasse le tri, ben du coup je vais regarder en fait et les trucs -euh même ça là- que je sais que je ne reprendrai pas tout seule, et beh du coup je pense que je le -ah moins que ça ne soit pas périmé, février 2014 voilà !- du coup celui là je le jette. Enfin, je le jette, je l'amène à la pharmacie quoi (...) Périmé c'est sûr, j'emmène à la pharmacie et après si vraiment je me dis « de toute façon, je ne l'utiliserai pas toute seule » ben je l'emmène à la pharmacie. Voilà.

**OK. Et donc à peu près tous les six mois, tu ... ?**

Oui et là tu vois, février 2014, donc ça fait un an, je pense. Ça doit faire un an que je l'ai pas fait du coup ! Oui on va dire que ça fait un an. J'étais peut être optimiste ne disant six mois. Il y a des périodes où je le fais souvent, mais là... ! (elle rit.) ça fait un moment que j'ai pas mis le nez dedans.

**Oui toi la dernière fois que tu as eu besoin, par exemple pour toi de mettre le nez dedans, c'était pour quoi ?**

Un rhume je pense. J'ai eu un rhume. Oh oui, j'ai été malade quand même cet hiver. J'ai eu un gros rhume, je ne sais pas comment dire, avec un peu de fièvre, des choses comme ça. Donc j'ai pris du Doliprane®, je me suis bien mouchée le nez. Du Doliprane® ou euh ouais plutôt de l'Efferalgan®, je me suis bien mouchée le nez, et j'avais peut être bien acheté de l'Humex® après parce que ça a trainé en fait. Ça a été une ou deux journées où j'avais vraiment de la fièvre, en plus, où j'étais pas bien. Un état un peu grippal, mais c'était pas la vraie grippe parce que ça a pas duré aussi longtemps, et par contre euh la semaine d'après j'étais encore très enrhumée, toujours fatiguée, donc j'avais été acheter de l'Humex® à la pharmacie. Donc ça date du mois de décembre. Et voilà, je te dis mon mari euh cette semaine, c'est récent ! Tu serais venue la semaine dernière, ça aurait été il y a longtemps. Mais voilà. Et puis mon petit garçon c'est vraiment rare aussi alors je croise les doigts... Mais du coup, la période de Noël de toute façon c'est bête, on a enchaîné tous les trois en fait. Je pense que c'est mon mari qui l'a refillé à mon petit garçon qui me l'a refillé. Donc on a tous eu une ou deux journées où on avait un peu de fièvre, et un gros rhume quoi. Donc à ce moment là on est tous venus chercher une petit peu dans la pharmacie euh, le minimum quoi. Voilà. (silence.)

**D'accord. T'as déjà acheté des produits, que ce soit médicaments ou même euh homéopathie, sur internet ou en biocoop ?**

Euh la seule fois que j'ai acheté sur internet, c'était euh les trucs de Prorhinel® euh les bouchons, comment on appelle ça, les embouts pour le mouche bébé. C'est une copine qui m'avait dit que c'était vachement moins cher en fait sur internet. Et du coup c'est la seule chose que j'ai trouvé sur internet et pfff j'ai pas trouvé que c'était beaucoup moins cher déjà (elle rit) finalement avec les frais de port. Et euh, et du coup ben non, c'est pas du tout mon truc. Non, j'achèterai pas des choses euh non. J'irais à ma pharmacie à côté de chez moi et c'est tout quoi. Ouais ouais. (silence.)

**Et du coup il y a quelques génériques je vois, vous en dites quoi, vous utilisez à la maison aussi bien des génériques que des ... ?**

Ouais pas de souci. De toute façon c'est la pharmacie qui nous invite à prendre ce type de médicament. Dans l'esprit, je fait... confiance. Voilà c'est à dire que y a pas de souci. Si ça a été mis en place pour remplacer certains euh... non non j'en suis pas du tout gênée, pas opposée à ça au contraire. Dans l'esprit que il y ait beaucoup moins de marge. Parce que c'est des histoires de marges par rapport aux laboratoires qui fournissent effectivement, ben tant mieux, si ça peut être plus facile d'accès. Si ça coûte moins cher à la sécurité sociale tout ça, tant mieux quoi. Et j'ai l'impression quand même que ça fonctionne, donc je ne vois pas...

**... Oui t'as l'impression quand même qu'ils sont efficaces ?**

J'ai l'impression qu'ils sont, voilà, aussi efficaces donc je, non je ne ressens pas le besoin d'absolument dire « je veux tel médicament et que celui-ci » parce que c'est reconnu par tel laboratoire, où c'est une marque entre guillemets quoi. Non,

ça m'est complètement égal. Du moment que voilà, je me dis, je pars du principe que y a eu des recherches dessus et y a pas de souci quoi. Enfin j'imagine que (elle rit) ça fonctionne ! Après on est quand même je pense sur des médicaments assez basiques enfin, qui sont classiques, en plus. Donc je me dis encore plus qu'il y a beaucoup de gens qui les utilisent donc euh, plus important d'avoir fait des démarches et d'avoir regardé si il n'y avait pas de problème avec tel ou tel médicament.

**Oui, tu te dis que si c'est des médicaments qui sont très utilisés, c'est que ils sont sûrs ?**

Qu'ils sont sûrs voilà. D'une certaine manière, je le vois comme ça.

**D'accord, OK. Et du coup ton médecin tu le vois régulièrement ?**

(Silence.) Non ! Y a pas de raison parce que avec notre petit garçon, mine de rien, on est plus amené à le voir par les vaccins par euh toute la prise en charge. Parce que là maintenant ça y est, elle me disait que c'était beaucoup plus facile là maintenant, il n'y a pas besoin d'y aller tous les deux ans ou quelque chose comme ça. Mais sinon avant fallait quand même y aller tous les six mois, tous les un an, pour les vaccins. Donc ça faisait que j'étais amenée à la voir régulièrement et puis ben il y a une période où j'ai enchaîné moi deux ou trois gastro ou des choses comme ça, enfin ouais j'ai du avoir un été, puis après au mois d'octobre, puis après rebelote au mois de février... J'ai du enchaîner ne moins d'un an trois petites gastro comme ça, qu'on pas duré très longtemps, mais embêtantes. Et du coup j'étais allée voir ouais le médecin une ou deux fois. Voilà. Mais sinon non, on n'est pas très amené à la voir, non. Non non. Du coup euh moi j'y vais que vraiment si c'est nécessaire quoi. Et puis dans l'esprit, voilà, quand là mon mari était malade vendredi, la nuit de vendredi à samedi, il ne s'est pas levé le matin en disant « je vais appeler le médecin ». On a tout de suite dit « on pense que c'est la gastro, du coup je pense que j'ai du Smecta® des choses comme ça, ça va le faire. On appellera si ça dure quoi ». Et comme la plupart du temps ça ne dure pas, on a la chance de ne pas trop souvent la contacter ouais. Après M. a jamais eu de grosses maladies non plus, euh, il a pas l'air d'être trop sensible. Il va pas encore à l'école, le jour où il ira à l'école on m'a dit que ça allait changer (elle rit) mais pour l'instant il n'est pas trop sensible. Euh, il va être malade voilà, 24h puis après ça passe souvent ou quelque chose comme ça donc euh... voilà.

**Et donc ce serait important pour toi que ton médecin sache ce que tu as chez toi ?**

Non.

**C'est des choses que vous avez déjà évoqué ta réserve de médicaments, ou pas du tout ?**

Non pas du tout. Y a juste, je crois qu'il y a eu une fois où elle m'avait prescrit des médicaments, et où je lui avais dit « oh, je crois que j'ai ça déjà à la maison » du coup elle m'avait dit évidemment « ben regardez déjà chez vous avant de le prendre à la pharmacie » c'est ce que j'avais fait. Mais sinon, non, c'est la seule. Non sinon on discute pas des choses que j'ai franchement à la maison. Euh, je ne lui ai jamais dit tout ce que j'avais à la maison, ça c'est sûr. Après par exemple si j'y vais au bout de plusieurs jours et qu'on a déjà pris des trucs depuis plusieurs jours, je lui dis. « on avait ça, on a pris ça » « comme il avait un peu de fièvre par exemple j'ai donné ça » ou « j'ai déjà pris ça puis ça passe pas »... Du coup voilà par exemple mon mari quand il est allé chez le médecin c'est ce qu'il a dû dire j'imagine. Il a du lui dire « j'ai mal depuis vendredi, j'ai déjà pris ça et ça parce que je les avais à la maison ». voilà. Mais sinon, non, pas plus que ça. Je ne pense pas que ce soit très nécessaire qu'elle sache. Ben, du fait que je lui fasse pas appel dès le début du coup elle peut pas savoir ! Ça ne va pas m'aider en fait qu'elle sache, j'ai pas l'impression. Après je sais que dans son cabinet, elle avait pendant un temps une affiche, une petite affichette qui était notée comme quoi on pouvait venir avec notre pharmacie où un truc comme ça pour qu'elle nous aide à faire le tri. Mais je pense que c'était plus pour les anciens ou chose comme ça. Ouais, y avait une petite affiche pendant un temps, je l'avais lu. C'était « si vous souhaitez que je prenne le temps de regarder votre pharmacie, n'hésitez pas à l'amener, à prendre rendez vous et je pourrais vous... » alors je pense que c'est pour des anciens qu'elle a dans les alentours, qui ont peut être plein de choses et qui ne savent plus quoi, ni comment les gérer. À quoi ça sert et puis voilà. Pour se gérer c'est pas facile don euh... Moi j'allais pas lui prendre du temps pour moi quoi. Pour ce genre de chose ! (elle rit.)

**Ouais t'avais l'impression que tu n'avais pas besoin ?**

Non pas du tout ! (elle rit.) et puis voilà, je pense qu'elle est assez, qu'elle a assez à faire pour moi avec tout le reste autre que ça.

**Oui, t'as l'impression que ce qui est là, tu le maîtrises d'une certaine façon ?**

Oui. Oui. Maîtriser c'est un grand mot, mais oui quasiment. Après pas tout tout, y a des trucs où voilà il faut que je fasse le tri et ça je ne vais pas le garder. Même euh l'Advil® j'en n'ai jamais donné et puis on m'a dit de faire attention. Bon voilà, du coup je ne donnerais pas d'Advil® quoi. Tu vois je donnerais Doliprane® et si vraiment ça ne baisse pas, je ne le donnerais pas comme ça je crois. Je crois que j'appellerais euh le médecin ou autre. Parce que du coup si j'ai eu Anne Lise en contact c'est parce que j'ai une copine qui est médecin, c'est elle qui a lancé les journaux de santé en fait Anne Sophie, du coup c'est elle qui a lancé la thèse sur les journaux de santé et du coup comme elle avait commencé un tout petit peu la mise en place, du coup c'est Anne Lise qui a pris la suite. (...) Et donc cette copine c'est vrai que ça m'est arrivé, ponctuellement hein, je l'ai peut être appelée...c'est surtout pour M. pas pour moi -du coup moi je me gère mieux enfin voilà quoi par rapport à la douleur par exemple- mais j'ai du l'appeler peut être deux fois pour savoir, depuis qu'il est né, pour avoir quand même des conseils, par exemple un fièvre qui ne baisse pas est ce que il faut que -si c'est un week-end end par exemple- est ce qu'il faut que j'aille plus loin, est ce que je... voilà, comment faire ? Est ce que je peux lui redonner du Doliprane® est ce que je peux par exemple donner de l'Advil®, je lui poserais la question quoi. Ça serait le genre de chose que je lui demanderais.

**Oui, tu peux avoir des craintes par rapport à l'usage de certains médicaments qui sont là quand même ?**

Voilà. Ouais. Y a quand même des médicaments que, voilà, je ne donnerais pas comme ça. Le Tiorfan® je lui en ai

donné qu'une seule fois, quand il avait été prescrit parce qu'il avait vraiment une, une gastro, une diarrhée, mais... là je ne lui redonnerais pas comme ça quoi. Pour lui, je serais beaucoup moins... Je lui donnerais un peu de Smecta®, un petit sachet des choses comme ça, ce qu'on faisait avec euh la nounou. Quand elle m'avait dit une ou deux fois « ouais il est un peu en diarrhée, est ce que tu peux donner un petit peu de Smecta® ou un demi sachet pour lui ». Je le faisais, mais c'est tout quoi. Je ne donnerai pas... Lactéol® je sais aussi que je donnerais, mais pas Tiorfan®. Je le connais moins et je sais moins ce que ça fait quoi. (silence.)

**Oui, parmi vous, ton mari ou toi, y en a aucun qui a un traitement de fond ?**

Non non non. Pas de maladie qui nécessite quoi que ce soit, donc non, non non.

**OK. Et est ce que vous vous êtes déjà orientés vers euh des médecines on va dire alternatives ?**

Non pas franchement...

**Genre acupuncture ? Homéopathie ? Je vois qu'il y en a quelques uns...**

Oui, il y en a un tout petit peu, mais ça reste très ponctuel quoi. Euh la seule fois c'était après mon accouchement, parce que j'ai une copine qui m'a conseillé. Et c'était un... Alors c'est pas kiné, c'est pas un ostéo, parce que justement c'est quelqu'un qui n'était pas remboursé donc qui n'était pas reconnu... Euh chiropracteur c'est possible ça ? Je sais plus, je retrouverai... Du coup voilà c'était un médecin qu'elle m'avait conseillé en me disant que pour se remettre en place, ce genre de chose, ostéo, du coup du même type, mais qui manipule un peu moins fort quoi, qui regarde. Du coup c'était la seule fois.

**Et tu n'es jamais retournée ?**

Ben non du coup c'était vraiment post accouchement, voir si... on m'avait dit que c'était important quand même, j'y crois. Voir si le bassin s'est bien remis, si tout est bien remis en ordre... Voilà parce qu'on a quand même été maltraités pendant 9 mois, et pour lui aussi. J'avais été voir pour mon petit garçon parce que justement avec l'accouchement, ça avait été un accouchement en plus pas facile et du coup ben voilà. Je pensais que il avait pu avoir sa tête. On dit bien que parfois ils ont la tête un peu tournée, parce qu'ils ont un torticolis ou des choses comme ça. J'y croyais, j'y crois en tout cas. Bon y avait rien, il s'est avéré qu'y avait rien, mais je préférerais aller consulter. J'avais été consulter, voir comment ça va quoi. Et non, c'est la seule chose qu'on a fait. On est pas tellement médecines parallèles. Après on a jamais vraiment eu trop besoin non plus. C'est à dire je, je, la médecine générale a toujours su expliquer ce qu'on avait. Tu comprends ce que je veux dire ? Ou alors, c'est passé tout seul. C'est à dire même si j'ai pas eu de nom sur ma maladie, c'est passé tout seul donc je ne m'en suis pas inquiétée. Je pense que si un jour euh la médecine générale arrive pas à mettre de nom, ou arrive pas à faire passer un mal qu'on a, je comprends qu'on puisse avoir cette démarche, qu'on puisse s'orienter après vers d'autres choses. Pour essayer quoi tout simplement ! Nous on a eu la chance de pas avoir eu grand-chose au final. Ça reste des basiques hein donc euh. C'est pas grand-chose quoi ! (elle rit.)

**OK. (Silence.) Et donc le tri quand tu le fais, tu ramènes tu disais les médicaments à la pharmacie ?**

Oui, je ramène à la pharmacie du coup. Ben ouais, je sais que... c'est eux qui le gère après. Voilà, je préfère faire comme ça, effectivement. Mais c'est vrai que quand je vois tout ce qu'ils donnent de trop, y a des fois mais c'est vrai que c'est des grosses boîtes, pour prendre 5 gélules dedans, 5 médicaments quoi ! En plus je ne suis pas trop pour le gaspillage, j'aime pas du tout ça quoi. Je, voilà, comme le Tiorfan® je me souviens qu'il avait prescrit 2 boîtes mais... c'était beaucoup trop quoi !

**Oui, c'était si diarrhées, c'est à dire qu'il ne le prenait pas systématiquement quoi...**

Voilà et on avait deux boîtes quoi ! Je trouve que c'est beaucoup. Ça faisait beaucoup. Ça participe au fait qu'il en reste maintenant, et que c'est gaspiller quoi. Enfin pour moi c'est gaspiller des choses comme ça. Mais bon, c'est... voilà moi la première y a quand même des fois où je vais chercher le médicament pour au cas où et en fait je me rends compte que ben non... ça, ça me sert pas quoi en fait. Ça me sert pas, c'est dommage mais bon... (...) L'Advil® c'est sur je ne l'ai jamais utilisé par exemple. Je me souviens, c'est qu'il avait été bien malade, une fois quand même. Enfin, c'était juste de la fièvre hein, c'est pas... Il a eu une grosse fièvre et elle m'avait dit « vous pouvez alterner le Doliprane® avec l'Advil® », OK. Et puis en fait elle m'a dit « c'est si ça ne baisse pas avec le Doliprane® » donc arrivée à la pharmacie elle m'avait donné les deux. Et au final comme ça a baissé avec le Doliprane® je ne lui ai jamais donné. Voilà. Et c'est vrai quand même que, enfin j'avais dit à la pharmacie elle me l'avait donné, j'avais pas forcément dit « oui oui oui je veux absolument ! » mais elle me l'avait donné naturellement, j'avais pas du tout dit non. Je m'étais dit ben oui si ça baisse pas, je ne vais pas revenir dans 3 heures pour dire « ça baisse pas il faut l'Advil® maintenant ».

**Donc y a aussi le fait de se dire, je l'ai avec moi, au cas où...**

Ouais ouais. À proximité. C'était ça ouais ouais non non c'est vrai. C'était ça quand même. Mais y en a pas beaucoup quand même que j'ai pas utilisé dans tout ça. (silence.)

**OK. Est ce que tu serais d'accord pour que je les prenne en photo ?**

Ah oui, oui oui pas de souci. Mais elle l'avait pris peut être bien Anne Lise. (mon appareil photo bug).

**Et donc ces deux là [Vogalène® et Meteoxane®] ils étaient sur la cuisine parce qu'ils sont en cours d'utilisation c'est ça ?**

Ouais enfin en cours, je crois qu'il ne prend plus de Vogalène® parce que depuis hier ça va mieux. C'était sa première journée. Il me dit hier soir « oh, je me sens bien, c'est la première journée où j'ai pas eu du tout de nausées et pas du tout eu de gaz tout simplement », parce qu'il avait beaucoup de gaz. Et du coup Vogalène® je crois qu'il ne prend plus du tout. Par contre l'autre là je l'ai vu prendre. Ces gélules là, je l'ai vu prendre ce matin encore. Et puis comme il ne range pas forcément tout automatiquement, ben du coup ça traîne (elle rit.)

**Et après vous allez les remettre dans...**

Après on va les remettre là, dans le bac.

**OK. Et il vous arrive par exemple lors d'une prescription -là par exemple y a écrit « 5 jours »- de s'arrêter avant en se disant « oh ben là ça va mieux » ?**

Ah oui oui oui. Oui, très souvent. Je te disais là pour mon petit garçon qui a eu l'espèce de plaque, Aeries® là elle l'avait mis pendant 3 jours. C'est possible 3 jours ? Je sais plus. (Elle regarde la boîte). Quatre jours. En fait nous on a aucun problème d'allergie, mon mari et moi, et on s'est demandé pourquoi est ce que lui il aurait des choses. Ça arrive hein. Mais si tu veux depuis qu'il est petit il a jamais rien eu, et là vraiment, il a eu une plaque rouge et ça commençait un tout petit peu sur l'autre. On lui a donné je crois même qu'une seule fois. Parce que c'est qu'une fois par jour ? On lui a donné un jour, et dès le soir même y avait plus rien. Le lendemain matin, plus rien, moi je lui ai pas redonné. J'ai dit j'arrête. Enfin c'est passé quoi. Je sais que si c'était revenu, je me serais dit « mince, j'aurais peut être du continuer... » enfin voilà. Mais dans l'esprit là, j'avais l'impression que déjà c'était pas grand-chose, je sais pas si c'est une vraie allergie. Elle même savait pas trop trop d'où ça pouvait venir, hein, de plein de choses tout ça. Et du coup ben voilà, j'ai arrêté moi.

**Et si c'était revenu le lendemain est ce que t'aurais repris de toi même là suite ?**

Ouais. En me disant « t'aurais peut être du continuer ». Au final peut être que la rougeur était passée mais que le mal intérieur là, l'allergie était toujours là. Du coup oui si c'était vraiment le même type de petite tâche rouge, oui j'aurais continué à le donner. Ouais ouais, je lui aurais redonné, ça c'est sûr. Mais la plupart du temps on arrête plus tôt hein. Là mon mari il y est allé, il les a depuis mardi. Mardi, mercredi, jeudi, vendredi... Ah non, je pense qu'il va prendre quasiment ses 5 jours en fait. Ouais, après je ne sais pas si il va pas arrêter ce soir par exemple. Je le vois bien faire qu'il arrête ce soir quoi, on va dire 4 jours au lieu de 5 ou quelque chose comme ça. Ouais. Je le comprends, si on se sent mieux, ce genre de chose c'est pour se sentir mieux au niveau du bide, bon si on se sent mieux depuis 2 jours, ça va quoi. J'ai l'impression que c'est rétabli. Ouais ouais la plupart du temps on ne prend pas tout.

**Et du coup là je vois l'Aeries® il est encore dans son sachet avec l'ordonnance, c'est pour une raison particulière ?**

C'est parce que comme on ne l'a donné à mon avis qu'une seule journée, je pense que j'ai, j'ai le paquet... puis comme après je lui en ai pas redonné, j'ai pas pris le temps de le ressortir tout ça, donc je l'ai remis pouf comme ça, je l'ai rangé comme ça. Non non. Par contre c'est le genre de truc que je ne vais pas garder chez moi. Parce que jamais je ne lui redonnerai naturellement en fait. Parce que là, même si -c'est arrivé il y peut être un mois- si là demain il refaisait une même tâche mon petit garçon, je ne lui redonnerais pas ce médicament, je ne sais pas ce que c'est quoi. Du coup je, je, je donnerais pas ça, non.

**Et tu reconsulterais là peut être ?**

Ouais, je reconsulterais. En fait, quasi sûr. Parce que justement comme je ne sais pas du tout... Le fait de douter, je ne veux pas me tromper sur un truc comme ça. Non non. Donc non, c'est sûr, ça c'est le genre de truc que je ne vais pas garder quoi. Ça fait pas partie des basiques ! Voilà. Après Cicalfate® je l'avais gardé, parce qu'elle m'avait dit que ça pouvait convenir aussi pour toutes les plaies, ça aide aussi la cicatrisation. Et je m'en suis, je l'ai réutilisé après sa varicelle pour des plaies qu'on avait parfois à la main, qui mettent du temps, avec l'eau parfois, et du coup je l'avais utilisé pour moi, et c'est vrai que ça avait bien marché !

**Et tu l'avais utilisé sereinement ?**

Sereinement ouais. Oh je savais que c'était pas très grave. Enfin c'était juste un truc pour cicatriser. Pas un vrai médicament comme on peut l'entendre quoi. C'est fait pour cicatriser, je sais que je lui en avait mis partout, sur tout le corps, quasiment quand il avait eu la varicelle. Enfin je me comprends sur tout le corps, sur tous les boutons quand il avait la varicelle, si moi j'en mets sur un bout de doigt euh, je vois pas comment ça peut me faire de mal quoi ! (elle rit.). Donc euh dans l'esprit, non, oui, j'y vais assez sereinement. Voilà, des choses comme ça. (Silence.)

**OK. Et quand tu parles justement de « pas un vrai médicament » est ce que tu as d'autres euh produits chez toi, de type tisanes, compléments alimentaires, autre chose que tu peux utiliser pour le bien-être on va dire ?**

Euh j'en avais discuté avec Anne Lise et c'est vrai que du coup le... j'ai du miel. Et quand j'étais plus petite surtout et qu'on avait un peu le mal de gorge, ou qu'on se sent un peu fébrile justement, on prenait parfois un verre de lait chaud avec du miel, des petites choses comme ça. Mais ça fait très longtemps que j'en ai pas repris même si tu vois cet hiver on a été malades, j'ai pas pensé à faire ce genre de chose. Ça fait longtemps que j'ai pas fait ce genre de chose. Après je vais plus faire intervenir, j'en avais discuté justement avec Anne Lise, de, comme là mon mari qui était malade, on va faire attention à ce qu'on mange. Enfin du coup, je ne vais lui donner à manger des légumes à fond pour que le pauvre, il aille encore plus aux toilettes, ou au contraire des choses grasses des choses comme ça. Et d'ailleurs le médecin c'est ce qu'elle lui a dit. Elle lui a redit comment manger, ça convient à peu près avec ce qu'on avait fait. Mais c'est vrai que je vais adapter ce genre de choses quoi. Ça ah ouais, je pense que ça joue. Ouais ouais. Mais sinon non, j'ai rien de spécial au niveau tisane ou chose comme ça. Non non. Rien du tout. (Rires.) Ah oui et les huiles essentielles, j'ai dit des bêtises ! Pendant un temps j'avais très souvent des boutons de fièvre euh et du coup j'avais été dans une pharmacie, mais c'est parce qu'à cette époque là on habitait à Bordeaux, et la pharmacie d'à côté m'avait conseillée des huiles essentielles. Et du coup je ne sais même plus laquelle c'était, je serais incapable de te dire, je sais plus. Et du coup après à chaque fois que j'avais un bouton de fièvre je passais ces huiles essentielles dessus. Moi pour le bouton de fièvre de toute façon, j'ai rien trouvé qui m'allait, je le dis franchement, que ce soit l'homéopathie, que ce soient les huiles essentielles ou quoi que ce soit, les trucs un peu plus euh médicaments type les petites crèmes qu'on se passe là, j'ai trouvé que rien ne faisait que ça aille plus vite. Du coup maintenant je laisse. Quand j'en ai un, je laisse, et il part ! (elle rit.) voilà. Et au



final j'ai l'impression que de moins y toucher, j'ai l'impression que c'est presque mieux. Voilà. (...) Après par contre euh, voilà, j'ai d'abord essayé la médecine générale entre guillemets, je suis d'abord allée à la pharmacie, j'ai demandé un jour où j'avais un bouton d'herpès on m'avait donné une petite crème, je ne me souviens plus comment elle s'appelle. Et du coup je crois que ça ne passait pas, du coup la fois d'après, j'avais essayé autre chose. Quelqu'un m'avait dit une copine, pourquoi pas de l'homéopathie machin, j'ai essayé l'homéopathie, pfff ça a pas mieux marché que la fois précédente. Et du coup c'est pour ça que j'étais allée à la pharmacie peut être bien, du coup c'est pour ça, je comprends qu'on puisse aller vers autre chose quoi. Écouter les conseils de l'un de l'autre, qui me disent telle ou telle chose. J'ai une copine qui en a très souvent du coup ben je lui ai demandé ce qu'elle faisait quoi, forcément ! (rires.) Je vais lui demander à elle, comment ça se passe tout ça. Et puis c'est vrai que j'ai quand même euh ben du coup dans mon cercle d'amis très proches j'entends, ben j'ai A S. donc qui est médecin, deux copines infirmières, une copine kiné, donc ah oui oui, on est bien entouré ! De temps en temps euh voilà, pour la blague ça m'est arrivé on était ben justement toutes les cinq je crois, il manquait peut être une infirmière je crois, et du coup, euh ce week-end là je me suis sentie mal et j'ai eu une infection grave, enfin grave, infection urinaire qui remontait un petit peu dans le rein là, pyélonéphrite. Et du coup ben j'étais bien quoi ! J'avais hyper mal au dos donc au début la kiné m'a massé le dos, parce que je me sentais pas bien, puis (elle rit) AS. a regardé un peu, et puis ben l'infirmière ben voilà... Du coup on a rigolé parce que je dis « je peux pas être mieux tombée qu'avec vous trois ! C'est à dire que on est en week-end mais c'est pas grave parce que vous trois je suis bien cernée » et je... voilà, c'était facile. Et ce qui fait que, c'est vrai que du coup, je vais leur demander si on se voit et que j'ai un petit bobo ou que j'ai un petit truc, ben je vais le dire quoi. Je vais leur dire « tiens au fait tu ferais quoi ? » si elles ont des idées ou des choses qui font que... Et même des amis qui ne sont pas dedans hein, après tout, euh je me dis, l'avis de chacun euh mais voilà. Mais c'est vrai que le leur, plus particulièrement, j'en tiens plus compte. Ouais ouais, forcément ! (elle rit.)

*Fin d'entretien*

Tu veux faire le tour des pharmacies avant qu'on s'installe ?

**Ouais, on peut faire le tour. Je te suis ?**

Voilà c'est ça. Donc il y a des trucs à A. [sa conjointe]. Alors ça [Proctolog®] c'est moi, j'en ai des fois. Euh, ça je ne sais pas, ça je ne sais pas, ça je ne sais pas. (il me montre des flacons d'huiles et autres liquides, parfois sans étiquettes). Du Paracétamol. Voilà, c'est à peu près tout. Huile essentielle, est ce que c'est celle là de lavande? (Il l'ouvre et l'inhale.) Non, c'est pas ça. Un truc que je me mets dans le nez. Si, c'est ce que tu mets dans le nez, pour te... tu sais, enfin je ne suis pas sûr que ce soit cette odeur... Tu sais quand tu, pour inhaler ouais. Bah ça, je ne l'utilise pas c'est des restes euh de l'opération (il me montre un flacon de Bétadine® savon). Des pansements. De la Vaseline, ça je l'utilise pas. Ah, ça c'est un truc de A. (il me montre deux boîtes écrites en espagnol).

**Donc globalement, il y a peu de choses que tu utilises ici ?**

Bah, des fois. Ouais, je l'utilise pas souvent en fait ! (Il rit). Non mais des fois je prends des vitamines C. Et puis, peut être que là y a des trucs (il se dirige dans la chambre)... Non.

**Tes vitamines C, elles sont où ?**

Elles sont là, je vais te montrer. (Nous redescendons dans la cuisine chez ses parents).

Tu sais où elles sont les vitamines ? (s'adressant à sa conjointe. Sa conjointe trouve la boîte de Vitamine C dans un tiroir de la cuisine et la dépose sur la table).

Tu veux aller voir l'autre ? (il parle de la pharmacie de ses parents.)

(En chemin, il ouvre un placard de la cuisine). Alors là, il y a un truc que j'utilise, tu sais pour inhumer [inhaler ?]. Alors c'est peut être celui là. Si, c'est ça. Climarome® voies respiratoires. Huiles essentielles. Ça c'est mortel.

(Nous nous rendons dans la salle de bains de ses parents.) Ah, il y avait plus de trucs avant ! Elle a du faire le ménage...

**Donc pas mal de choses à base d'huiles essentielles quand même...**

Ah ben tiens, si, ah. Je me disais bien qu'il manquait des trucs ! (Il trouve un carton posé par terre derrière la porte de la salle de bains). Mais bon, moi ça, j'utilise très très peu. Tu, t'as qu'à regarder dedans hein si tu veux !

**Est ce qu'il t'arrive de venir piocher quelque chose parfois ici ?**

Non, non non. Ben l'Oscilloccinum® et puis le, le, le truc pour le nez. Des pansements et c'est tout. Pour un petit bobo. Et puis il y a peut être des pansements là aussi. (Nous nous dirigeons dans le placard d'une autre pièce de rangement.)

**Donc pansements, bandes, antiseptiques, sparadrap, stéristrrips...**

Premiers secours !

**Il y a d'autres endroits dans la maison où il y a des médicaments ?**

*Sa conjointe : Chaque fois qu'il est malade, il vient chercher des médicaments ici chez ses parents.*

Oui, c'est vrai. Après, je ne suis pas souvent malade !

**Et quand tu viens chercher des trucs, tu te fais conseiller par ta mère ou en fait tu sais ce que tu viens chercher ?**

Ben en fait non, je connais euh... Ben c'est une amie de ma mère qui est au Loroux bottereau, qui elle est un peu, elle connaît pas mal de petits trucs. Souvent sur ce que tu manges... C'est vrai que la plupart du temps c'est en mangeant que tu te soignes, tu vois ! Bah t'as mal au ventre, tu manges pas ci, tu manges pas ça... (Silence.) Des fois, elle me donne des conseils, des fois je demande à ma mère. C'est vrai qu'elle connaît aussi pas mal de trucs là dedans, tu sais dans tout ce qui est... Mais tu vois le temps que j'ai été chez elle, j'ai jamais été malade. Donc euh... Là j'ai été un peu malade cette année et du coup j'avais pris quoi ? J'avais pris, bah des trucs genre euh, tu sais, du miel...

*Sa conjointe : Moi je prends de l'ail. Quand je suis pas bien... Je ne sais pas si ça m'aide ! Je coupe ça, je le mets dans de l'eau chaude et je le bois.*

C'est vrai je me souviens on faisait ça quand on était malade ! Quand on était malade en Écosse souvent on faisait comme ça. On faisait avec de l'ail, oignon, et puis du gingembre. Surtout qu'on entend que... Tu vois on entend partout que c'est bon, donc... Bon après, (il rit) comme je disais, on ne sait pas trop si ça marche mais ...! Mais ça fait du bien et puis c'est vrai que j'ai vu que l'ail c'était vachement euh... toutes les liliacées, le poireau, ail, oignon... (Silence.)

*Sa conjointe : quand j'étais à la fac, j'utilisais l'ail parce que le miel c'était trop cher. Quand j'avais mal à la gorge. Donc au lieu d'acheter du miel, j'achetais de l'ail c'était moins cher !*

**Et donc vous diriez que le prix des choses entre en compte dans la façon dont vous vous soignez ?**

Tu veux dire euh... ? Très honnêtement, je ne sais pas. Je me demande des fois. Je me dis si c'est tellement nécessaire ! Parce que, quand c'est des choses que tu connais, tu vois, un rhume, tu connais, tu sais que ça va passer donc euh, voilà. Là, ça m'emmerderait. Mais si... Tu vois, là j'ai du Paracétamol, c'est la première fois que j'en ai pris, depuis je ne sais même pas combien de temps, parce que j'avais une rage de dent. Mais là c'est M. qui me l'a donné en plus, tu vois je ne l'ai pas acheté celui là. C'est la mère de M. qui me l'a donné. Souvent c'est les mamans... ! Et euh, mais euh, je suis allé chez le dentiste, mais le dentiste m'aurait dit c'est 800 euros mais je le payais ! (Il rit.) Je m'en foutais! (silence.) Donc du coup oui, des fois je serais prêt mais c'est vrai que pour des rhumes euh, généralement euh... je sais pas. Bah euh peut être mais je ne sais pas, je ne sais pas, j'ai pas euh... Je ne sais même pas pour un rhume ce qu'il faudrait que j'aille acheter. Tu vois pour euh, parce que c'est vraiment que ce qu'il m'est arrivé récemment. A part deux trois petites hémorroïdes et ça ça avait marché.

**Et là, t'étais allé voir un médecin pour ça ?**

Ben en fait, la première fois, c'était en Espagne. Euh non, j'avais eu mal, j'ai demandé à sa mère (en désignant sa

conjointe) elle m'a dit qu'elle avait ce qu'il faut, elle m'en a filé. Et j'en ai re-eu une fois en France il y a deux ans, et euh et puis j'étais allé directement voir la pharmacienne. Je savais euh gélule, suppo, machin... (Il rit.) Et euh, et sinon y a quoi d'autre ? Je ne sais même pas en fait ce qu'il faudrait que je prenne pour les rhumes ou trucs comme ça, je sais pas trop, la fièvre, etc. Moi j'ai ma petite recette quoi, ma petite popote et puis voilà. Après tu sais, des fois, tu te sens pas bien, t'as un petit truc comme ça, tu vois... T'as mal au dos : tu t'étires. J'essaie de m'écouter quoi, tu vois. J'ai mal au dos, je m'étire, ouais je m'étire, des fois je change de position. J'essaie de faire craquer un peu, des fois ça marche. Et puis souvent ben, ça passe, souvent. Bah maintenant tu vois je connais quelques étirements, des trucs quoi. Je les fais et puis c'est tout. (silence.)

**T'as un médecin traitant ?**

Ouais, Dr E. Je l'ai vu avant l'opération de l'épaule en fait. C'est lui qui m'a conseillé en fait. Et puis ouais, je l'ai vu avant l'opération et puis depuis non. Non, j'ai pas eu euh, j'ai pas eu besoin.

**Et quelles limites tu te fixes justement avant d'aller voir le médecin ?**

Bah là c'est A. qui m'avait quand même bien conseillé d'y aller ! (Il rit.) Mais c'est vrai que ça faisait dix ans que j'avais ça. Mais les limites ? Euh, je ne saurais pas quoi te dire. (Silence.) L'inconnu je pense. Ouais, l'inconnu. Mais bon, pour l'instant j'ai rien de... ouais c'est des rhumes des trucs comme ça.

**T'as pas de maladie particulière qui nécessite un traitement tous les jours ?**

Non. Non non.

**Et donc globalement les produits de ta pharmacie là haut, ils proviennent d'où ?**

Y en a c'est des ordonnances euh le, tu vois la Bétadine® c'était l'opération, le Paracétamol c'était M. Souvent c'est des trucs que ma mère achète et je vais piquer dedans, l'oscillocoquinum®... Ouais, je vais très rarement acheter des trucs. Si ça, la vitamine C, à la Chlorophylle [biocoop]. Je ne sais pas si ça a un effet ! Moi je trouve que... (il hésite)... si. Je l'avais pris il y a très longtemps et je trouve que ça avait marché. Surtout quand tu as des temps comme ça (il montre la fenêtre). Oh, puis c'est une gélule par jour. Bah on l'a fait parce qu'on se sentait un peu fatigué. Et puis ça a bon goût aussi ! (Rires.)

**Et pourquoi celui là vous l'avez laissé dans le tiroir de la cuisine ?**

Parce qu'on en mange ! Ouais, « on en mange » plus qu' « on en prend » ! (Il rit.) C'est un complément alimentaire quoi, tu vois.

*Sa conjointe : moi j'ai des petits problèmes de digestion depuis l'Afrique, donc dès que je suis ballonnée, je prends ça : (elle sort de la levure de blé, rangée dans le même tiroir que la vitamine C).*

**Et quels effets tu en attends ?**

*Sa conjointe : Juste peut être avoir un peu plus d'énergie. Ne plus avoir de problèmes de digestion quoi. C'est toujours bizarre quand tu voyages, il y a toujours quelque chose... Soit tu as la constipation parce que tu es déshydraté, soit tu as de la diarrhée. Et puis j'ai pris des médicaments anti malaria. Doxycycline, un antibiotique. Et j'étais mal quand j'ai pris ça. Ça m'a fait mal au ventre en fait. J'ai pris ça pendant deux semaines, et ça fait trois semaines que j'ai, que je suis rentrée, mais j'ai l'impression que ça continue à avoir un effet sur mon corps. Mais quand tu voyages il y a tellement de choses, est-ce que c'est l'alimentation, est-ce que c'est l'environnement, est-ce que c'est les antibiotiques ? Tu ne sais jamais d'où ça vient !*

**Et là tu as l'impression que c'est en train de rentrer un peu dans l'ordre ?**

*Sa conjointe : Un petit peu, ouais. Oui parce que c'est mieux depuis que j'ai arrêté les médicaments. (Silence.) Mais apparemment c'est pas bien de le prendre quand il y a beaucoup de soleil, c'est la pharmacienne qui nous a dit ça, que c'est pas bien de prendre Doxycycline® quand il fait très chaud, que tu es plus sensible. Au Maroc, ils ne le donnent pas aux gens pendant les mois d'été. (...)*

**Et ça Doxycycline®, tu l'avais pris en prévention ?**

*Euh, apparemment, normalement il faut le prendre quelques jours ou une semaine avant d'arriver au lieu où il y a de la malaria, mais nous on l'a pris après. On hésitait. On n'était initialement pas pour le prendre mais finalement on s'est décidé, parce que il y a des, des... il y a beaucoup de cas quoi. On l'a pris une fois sur place, à Dakar. (On parle d'un de leur ami chez qui ils suspectaient un paludisme...)*

**Du coup euh, ouais tu as peu de médicaments en tant que tels. Que du Paracétamol. Et ça, tu n'en n'avais jamais pris tout seul ?**

Ben en fait, c'est vrai que j'ai du mal parce qu'en Écosse on... (il réfléchit en silence.) J'essaie de repenser à quand on était en Écosse. Mais moi, je... des médicaments j'en prenais très peu, très très rarement. J'ai du mal à m'en souvenir. Pourtant on était plus malades là bas, parce que tu vois c'était le climat quoi !

*Sa conjointe : On avait Belladonna®, ça c'était le truc de ma mère. Le truc homéopathique, Belladonna®. Ma mère nous donnait ça depuis qu'on est tout petits.*

**Donc globalement, après tout ce qui est huiles essentielles et tout ça, tu vas l'acheter uniquement en biocoop ?**

Ouais, moi j'achète très peu en fait, j'en prends chez ma mère !

**Tu serais prêt à acheter des choses de ce genre là sur internet ?**

Non, je ne suis pas internet. Surtout pour quelque chose que tu peux avoir tout de suite... Je sais pas, j'ai pas le réflexe en fait. Mais euh si, des bouquins, des choses comme ça. Pour ma maison j'aurais pu. Y a pas mal de choses que tu peux amener, que tu peux te faire livrer mais j'ai pas du tout le réflexe quoi. Je vais au magasin plutôt.

*Sa conjointe : Quand on est malade on demande souvent quand même à ta maman !*

Pour les médicaments ?

*Sa conjointe : Oui, on demande à ta maman puis on va les chercher.*

Oui, ou même des fois je peux aller chercher des trucs. Mais c'est souvent elle le médecin, oui ben oui, c'est comme ça ! (Il rit.) Après elle connaît des trucs, c'est vrai... vieux comme le monde !

**Elle est dans le domaine médicale ?**

Non, elle était assistante sociale. (Silence.)

**Donc c'est elle la référente ?**

Oui oui. Puis c'est un truc... Je suis assez éloigné du monde médical. Je connais très peu de choses, en fait. Et puis ça ne m'intéresse pas, souvent. Ça ne m'intéresse pas, tu vois j'y pense pas. Non non. J'ai du mal à... Quand il y a quelqu'un qui a quelque chose, qui est malade... ben voilà, je me sens mal pour lui, mais je ne veux pas trop savoir ce qu'il a ! (Rires.) Non non. Maintenant je fais un peu plus attention quand même, mais... ouais.

**Et tu fais le tri dans ta pharmacie ?**

Non, ben non. Le tri il se fait...

*Sa conjointe : moi, je jette un peu les choses qui sont périmées. (Silence.)*

**Et les choses dont tu ne vas plus te servir là, par exemple la Bétadine® rouge...**

Bah, faudrait que je la jette.

**A la poubelle ?**

Bah je ne sais pas en fait. Ma mère avait... j'avais pas mal de trucs donc ma mère était allé à médecins du monde avec. Tu sais des trucs qui étaient pas ouverts. Sinon le reste euh... (il hésite) euh, ouais, je saurais même pas. Faut aller en pharmacie c'est ça ?

**Et tu penses que tu le feras quand ?**

(Il rit.) Un jour ! Non, sûrement quand j'emménagerai là bas... Ouais ce sera sûrement ça ! (Rires.) Excuse moi de pas avoir beaucoup de matériel !

(..)

**Donc la dernière fois donc que tu as pris un truc ?**

C'était pour les dents, là, ouais les dents...

**C'était pour les dents, ouais. OK et donc là tu n'étais pas chez toi ?**

Non j'étais chez M. un copain.

**T'as demandé autour de toi parce que t'avais vraiment mal ?**

Ouais ouais.

**Si tu avais été chez toi tu aurais fait quoi ?**

Si j'avais été chez moi. Euh... (Il hésite). J'y aurais même pas pensé au Paracétamol... C'est, c'est, c'est M. qui m'a proposé, qui m'a dit. Je ne sais même pas ce que j'aurais fait... Bah, j'avais le rendez vous en fait pour euh... le lendemain. Donc euh... Ah non, c'était après le rendez vous. Ouais c'était après. Donc après l'anesthésie et tout ça. Ah oui, là je ne sais pas ce que j'aurais fait...

**Et ça t'a soulagé globalement le Paracétamol ?**

Oui, je crois. Je pense que ça a du faire quelque chose parce que après j'ai eu des petits, des petits sursauts mais ça a été. C'était pour dévitaliser une dent en fait. (Silence.)

**Et tu penses que tu le réutiliseras ce Paracétamol que tu as maintenant dans ta pharmacie ?**

Bah... Peut être hein, je ne sais pas. Pour un truc comme ça.

**Une douleur ?**

Ouais. (Silence.)

**Est ce que tu penses que tu as des produits dangereux dans ta pharmacie ?**

Bah plus maintenant. Peut être quand il y avait le... la crème dépilatoire, ça me faisait un peu bizarre ! (Rires.) Mais depuis non. Bon peut être la Bétadine® je me dis que ça peut être un peu costaud. Mais sinon, non. Non non. Je ne sais pas. (Silence.)

**Est ce qu'il t'est déjà arrivé d'appeler ton médecin pour prendre un conseil ?**

Non, je ne sais pas. Tu peux faire ça assez facilement ? Ou SOS Médecins ? Attends, je réfléchis en Écosse... non non, même en Écosse.

**C'est pas une démarche qui semble habituelle pour toi ?**

Non. (Silence.)

*Fin de l'entretien*

**Donc comment ça se passe en pratique chez vous pour entreposer vos médicaments ?**

Alors euh, ça se passe dans le, la salle de bain. Voilà, pour les médicaments euh les plus courants et ceux que j'utilise en ce moment. Et puis pour tous ceux qui sont vieux, ils sont stockés dans une euh, dans un carton dans le garage. (Silence.) Voilà.

**D'accord, donc vous avez fait le tri récemment par rapport à ça ?**

Oui. (Silence.)

**Vous avez un traitement de fond, un traitement que vous avez tous les jours ?**

Alors j'ai un traitement de fond, que j'utilise tous les jours. Donc ceci (elle me présente une boîte de Venlafaxine LP 75mg) et euh un traitement substitutif hormonal qui consiste en du gel Estreva® tous les jours et des comprimés de euh... de Protogestan [Progestan®] pendant 28 jours. Voilà. C'est tout.

**Et c'est des médicaments qui vous ont été prescrits ?**

Ce sont des médicaments qui m'ont été prescrits. Un par un psychiatre parce que j'ai été arrêtée il y a... euh le 23 mars pendant 3 semaines. Voilà. Et donc pour surmenage. Et puis ben le traitement substitutif hormonal, je l'ai depuis euh 7 ans. Étant donné que j'ai euh 58 ans 1/2 et que j'ai fait ma ménopause à 49 ans. Voilà.

**Et donc le reste de vos médicaments qui sont stockés ici, c'est des médicaments qui proviennent d'où ?**

Ce sont des médicaments qui sont des suites de prescriptions, puisque je me soigne à la fois en allopathie et en homéopathie. Donc il y a pas mal de médicaments qui sont en fait des médicaments homéopathiques. Et euh quelques médicaments qui sont des restes de... divers et variés, de pathologies. Mais en général je ne suis guère malade. (Silence.)

**Vous vous rappelez par exemple la dernière fois que vous êtes allée piocher dans votre pharmacie ?**

Euh la dernière fois que je suis allée piocher dans la pharmacie c'était pour prendre euh, les plaquettes de Progestan® parce que j'avais une boîte de trois mois. Donc euh c'était renouvelé. Donc c'est tout. (Silence.)

**Et le dernier épisode aigu que vous avez pu avoir, que ce soit rhume, syndrome grippal ou « petite maladie » ?**

Alors euh, syndrome grippal, oui c'était euh en février. Et donc j'ai utilisé de l'Oscillocoquinum®. Voilà. Et puis du Doliprane®. (Silence.)

**Et ça fait longtemps que vous utilisez on va dire des médecines homéopathiques ?**

Oh, ça fait... ça fait 35 ou 40 ans. J'ai l'habitude, absolument. Donc je vais voir un homéopathe. (Silence.)

**Il vous arrive parfois d'aller en pharmacie pour aller acheter quelque chose sans ordonnance ?**

Oui, un médicament qui m'a été prescrit par un homéopathe euh, que j'ai rencontré à Lyon chez ma sœur. Et qui m'a prescrit euh un... de l'homéopathie pour une tendinite. Une arthrite en fait, à la main. Et donc ça je vais le renouveler par moi même à chaque fois que je sens que j'en ai besoin. Mais c'est plutôt un traitement de fond que je prends surtout à partir de Toussaint et jusqu'au printemps. Voilà, c'est donc euh 2 tubes dosés à 5CH et que je vais prendre régulièrement et sans ordonnance, comme ça pas besoin de retourner voir l'homéopathe puisque je sais ce que c'est. Voilà c'est tout.

**OK. Vous avez déjà acheté, que ce soit des médicaments ou on va dire des produits de bien être sur internet ?**

Non.

**Pour quelles raisons ?**

Parce que je ne suis pas du tout internet. Voilà. Je suis... un autre siècle ! (Rires.) Pour tout le reste aussi. Je n'ai jamais acheté de vêtements par internet, ni de chaussures, ni de produits de beauté, ni de médicaments. Si, un lit ! Un lit et la balancelle qui est là. Ça me branche pas du tout. Bah l'automédication, je m'en méfie et quand je suis en automédication -parce que je suis avec un bouquin d'homéopathie- euh, c'est plutôt en homéopathie de toute façon parce que voilà. Et je vais surtout pas voir quand j'ai des symptômes à quoi ça correspond sur internet parce que je pense que ça m'angoisserait plus qu'autre chose. J'ai mon bouquin d'homéopathie depuis des lustres et puis c'est tout. Et puis C. de temps en temps.

**Oui, j'allais vous demander, est-ce qu'autour de vous, il vous arrive de demander conseil ?**

Oui voilà. Quand j'ai, quand j'ai eu cet épisode de, de... comment... j'ai fait un gastro aussi fin janvier. Et puis elle a récidivé euh en février, ça a été suivi d'un épisode viral. Comme je suis prof... Euh d'un épisode grippal. Comme je suis prof, euh, bah tous les miasmes qui courent un peu partout ben, je peux me les choper ! Et là ça a été le cas pour la gastro, ça a été le cas tout le mois de décembre pour un rhume qui s'est transformé en bronchite et qui m'a paralysé tout le côté droit, qui a fait que je suis allée voir trois fois l'ostéopathe. Voilà. Donc euh, c'était pas une très très bonne année ! (Elle rit.) À tel point que j'ai cru que j'avais une euh, que mes défenses immunitaires étaient déficientes, donc on a fait des analyses début février, qui ont été bonnes. Donc c'était pas mes défenses immunitaires, c'était des miasmes du lycée, que je ramenais à la maison.

**Et donc ça, c'est des épisodes pour lesquels vous avez pu être amenée à demander conseil à vos proches ?**

Oui et puis finalement je suis allée voir euh le médecin. Et donc euh, mon médecin généraliste. Qui m'a prescrit des analyses et comme y avait rien aux analyses, elle m'a dit euh voilà « continuez de prendre ce que vous prenez -à savoir du Doliprane® de l'Oscillocoquinum®- et ça va bien finir par se passer » et effectivement ça s'est passé. Voilà. (Silence.)

**Et justement, on parle de votre médecin traitant, ce serait important pour vous que votre médecin sache ce que vous avez chez vous ?**

Dans la mesure où c'est lui qui me le prescrit, oui. Mais dans la mesure où j'y vais assez rarement sauf euh... Bon je suis hypotendue. Donc de temps en temps effectivement, bah je peux y aller parce que, parce que je suis très très fatiguée et donc il me prescrit de la vitamine C, des trucs comme ça. Et il peut m'arriver aussi de faire des cures de magnésium. Voilà. (Silence.)

**Et sur un épisode aigu, quelles limites vous vous fixez avant de dire « bon là, je vais voir le médecin » ?**

Là, euh, quand j'ai eu la gastro entérite, ça m'a pris un mardi soir, le mercredi matin je ne travaillais pas, je suis allée voir le médecin le mercredi matin. J'ai eu la chance de pouvoir avoir un rendez vous. Et euh, elle m'a arrêtée pendant 5 jours. Et j'ai repris, j'étais pas réellement guérie. C'est à dire j'avais du mal à me nourrir, je sentais bien que c'était pas encore merveilleux. Mais je n'ai pas pris euh d'anti-diarrhéiques parce que l'épisode de diarrhée a été relativement euh court. Et j'ai pris surtout du Spasfon®. Voilà. Qui m'avait été prescrit par le médecin. (Silence.)

**Est ce que vous considérez que dans votre pharmacie il y a des médicaments qui peuvent être dangereux, ou que vous craignez ?**

Oui, du Myolastan® qui est un reste euh de, de, pas de moi d'ailleurs, de mon ex-mari. Et qui fait que oui je le garde mais bon, je ne vais pas utiliser ça...

**Le tri donc, est ce que vous le faites de façon régulière ?**

Je le fais de façon régulière, parce que j'ai une sœur qui est sage femme et qui, qui par exemple est partie ce matin en me disant que par exemple le Dakin® et bien il fallait acheter toujours des petites euh, des petits flacons parce que le Dakin® et la Bétadine® étaient des choses qui étaient rapidement euh, périmées. Voilà. Et encore, je... Donc le dernier tri que j'ai fait, c'était euh... Et ben le 23 mars. Et voilà.

**Et là du coup le carton de médicaments que vous avez mis de côté, qu'est ce que vous comptez en faire ?**

Bah, je le garde, au cas où il y aurait des choses, puisqu'il est à... presque complètement rempli d'homéopathie en fait. Je vais le chercher. (Elle part dans son garage récupérer un carton.) Voilà. Ça c'est de l'Ibuprofène, ça c'est du Sinuspax®, ça ben c'est de l'Atarax®. Alors par là je regarde si c'est toujours valide. Alors oui. Euh, Ibuprofene encore, Ibuprofene. Voilà et puis sinon c'est de l'homéopathie.

**D'accord. Donc l'homéopathie c'est votre réserve. Vous savez un petit peu à quoi correspond chacun des tube ?**

Oui, oui oui. Oui oui puisque j'ai mon, mon petit bouquin et puis voilà. Ça et ça c'est... ben c'est la même chose. Ça c'est la même chose, ça aussi. Ça ça va ensemble. Oui parce qu'en fait euh, ma, mon homéopathe a tendance à, à, comment dire, prévoir large ! Voilà, donc j'ai des choses... C'est que euh, ben quand je, quand j'ai fini la cure au moment où elle me l'a dit, j'ai pas besoin de continuer à en prendre quoi.

**Ah oui, donc c'est plutôt des restes de prescriptions qui sont terminées ?**

Voilà, c'est ça. Voilà.

**Et l'Ibuprofène par exemple vous vous en servez comment ?**

Alors l'Ibuprofène euh, ça m'arrive de m'en servir régulièrement lorsque le Doliprane® ne fait pas d'effet. Et ça je crois que c'est... voilà ça par exemple c'est périmé. Ça, c'est périmé, voilà ! Comme quoi j'avais pas tout vu. 07/2015 c'est bon. Et ça, c'est périmé.

**Alors vous allez en faire quoi des périmés ?**

Je les mets dans un sachet et je les rapporte à la pharmacie. Et je vais le faire tout de suite avant d'oublier ! (Elle part mettre les médicaments périmés de côté.) Vous voulez qu'on monte ? Allons voir la suite. (Nous montons dans la salle de bain, à l'étage). Donc dans la salle de bain, il y a de l'Urgo®, des pansements. Il y a de l'Exomuc®, le reste de la bronchite. Et du Calyptol® inhalant. L'oscillocoquinum®. Encore des pansements. Du Spasfon®. Du Mag2®. Euh, spray nasal, quand j'étais enrhumée. Du Cicatril® euh parce que j'ai eu un petit euh... De l'Activir®. Euh, du Doliprane®. Toujours un spray pour le nez. De l'huile d'amande douce. Un, une crème euh cicatrisante, réparatrice, antibactérienne. (On entend miauler, elle part ouvrir à son chat.) Ensuite de la Belladonna® c'est un antipyrétique. Euh, du Spasfon®. Le thermomètre. Un suppositoire de... ah pour euh les, les hémorroïdes. Ça c'est de l'huile essentielle de Cyprès pour euh décongestionner. Ça c'est entorses, foulures, contusions. Euh, des pansements encore, bandes. Onctose® démangeaisons piqûres d'insectes. De l'Ultravure®. Euh, des bandes extensibles. Du sparadrap®. Une poire pour les oreilles. Et, de l'Elastoplaste®. Et puis ah, toujours pour les hémorroïdes. Ça je vais les jeter. Des peignes, brosse à dents.

**Et donc le Paracétamol vous disiez que vous aimiez en avoir. Là par exemple y en a plus.**

Euh si il y en a.

**Ah oui, il y en a. S'il y en avait plus par exemple, qu'est ce que vous faites comme démarche pour vous en procurer ?**

Ben je vais à la pharmacie. Et puis j'en achète. De toute façon, c'est pas remboursé !

**Vous seriez d'accord pour qu'on prenne en photo aussi ce tiroir ?**

Ah oui oui oui.

**Qu'est ce que vous pensez de l'accès libre de certains médicaments en pharmacie ou même en grande surface ?**

J'ai pas de grandes idées là dessus. Oui, puis les médicaments courants euh ben voilà ils sont là (une boîte de Valdoxan® se trouve dans une petite corbeille dans la cuisine, avec une boîte de vitamine C et un flacon d'Oscillocoquinum®) parce que c'est là que je déjeune. Et puis aussi de l'Oscillocoquinum® ici, à disposition. Et puis euh, des mouchoirs, et puis la boîte.

**Et votre traitement hormonal ?**

Le traitement hormonal euh il est dans la salle de bain, le gel. Euh, à portée de main pour pas que j'oublie. Près de la

douche. Et sinon sur ma table de nuit. (Silence.)

**Et donc oui, les médicaments accessibles par exemple en libre service en grande surface...**

Oh, simplement j'ai pas le réflexe de ce genre de chose. (Silence.)

**Et donc je vois que vous avez essentiellement des génériques...**

Ben de toute façon, parce que euh, bah la psychiatre que je vois, euh a été obligée à un moment donné de se mettre aux génériques et à la carte vitale. Ce qui n'était pas le cas, parce que bon, j'ai, je l'ai vu régulièrement euh sur plusieurs années. Et euh, donc euh, donc je prends des génériques... (Silence.)

**Vous ne voyez pas d'inconvénient à ça ?**

Je ne vois pas d'inconvénient à ça dans la mesure où il m'est arrivé de prendre euh... Le médicament que je prends à l'heure actuelle, il m'est arrivé de le prendre aussi. Parce que maman a fait une leucémie il y a 4 ans, et elle est morte euh. Elle l'a déclaré il y a 5 ans et elle est morte 2 ans après. Il y a 3 ans. Et euh, ben c'était pas le générique et euh, ça a toujours le même effet. (Silence.) Voilà. Donc moi je constate que ça fait exactement le même effet donc je ne vois pas pourquoi je ne prendrais pas le générique. Ce que je réprovoe c'est euh le trafic des laboratoires et le prix auquel ils vendent les médicaments. Pour avoir un, un beau frère on en parlait, qui a, qui est suivi pour un problème, pour éviter en fait un cancer du foie. La moindre gélule qu'il prend depuis 2 mois, lui coûte quelques chose comme 425 euros. Simplement c'est une trithérapie et maintenant il n'a qu'à prendre ce médicament là mais il coûte 425 euros. Donc les laboratoires doivent s'en mettre plein, plein les poches. Donc euh, je trouve ça assez aberrant. Et euh, depuis qu'on est passé au générique, les laboratoires se tirent la bourre et donc euh... voilà. Voilà. Mais apparemment, ça fait le même effet, quelque soit le laboratoire. C'est comme entre Boiron et Lehning pour l'homéopathie. Il y a deux labos et selon... Moi il m'arrive euh quand je vais en voyage euh, que ça puisse être euh Lehning.

**OK. (Silence.) Et je voulais vous demander, je voyais un petit papier « infusions bien être ». Vous diriez que ça a quelle place dans votre quotidien justement, tout ce qui peut être compléments alimentaires, tisanes ou autres... ?**

Alors euh. Il se trouve que je bois du thé moi depuis... J'ai fait une hépatite virale euh qui a duré 3 mois, quand j'avais 15 ans. Et je buvais du Nesquik avec du lait. Et euh, un temps j'ai été au régime sans chocolat, sans matières grasses etc, et j'ai été obligée de me mettre au thé. Depuis, je bois du thé. Au début je suçais et puis en grandissant j'ai plus mis de sucre. Et euh, j'adore les thés sous toutes leurs formes, qu'ils soient verts, qu'ils soient noirs, à la menthe... Voilà. Et euh, récemment, euh, c'est à dire il y a 4 ou 5 ans, j'aime bien prendre du Roibos euh le soir ou quand j'ai pris trop de thé. Parce que j'en bois un litre au petit déjeuner et puis j'en bois euh vers 5 ou 6 heures une théière, une petite théière. Voilà. Et puis sinon je prends du café. Euh bah après mon thé le matin et puis après le repas du midi. Voilà. Et les tisanes c'est plus lié à euh, genre « nuit calme » ou tilleul. Mais j'ai horreur de la camomille. Il fait vraiment que je sois barbouillée pour que je prenne de la camomille. Parce que ça a un effet très puissant sur moi ! Et euh... Ou quand j'ai trop bu. Ce qui peut arriver. Et puis sinon, ben j'aime bien la verveine par goût. Je peux remplacer par exemple du thé à la menthe par de la verveine, si je sens par exemple que je suis trop énervée ou quelque chose comme ça. Mais c'est assez, euh, c'est pas du tout régulier. Non. Voilà. (Silence.)

*Fin de l'entretien*

**Alors donc je voulais savoir, est ce que vous avez chez vous un endroit où vous stockez des médicaments ?**

Non. (Silence.) Alors tu vois, t'en as là bas derrière, t'en as dans les tiroirs, t'en as dans les placards. Médicaments, moi c'est marqué « interdit ». J'en prends pas. Si je prends, tiens là, voilà ce que je prends. (Il me montre une boîte de Ramipril 1,25 qui traîne sur la table de la cuisine). Alors on m'a donné du... du générique. Et je ne suis pas pour le générique. J'ai pas confiance moi. J'ai pas confiance. T'as vu... Bon je te tutoie hein, je ne vais pas te vouvoyer... Tu as vu toutes les magouilles qui se passent avec les médicaments sur internet ? Hein, tu vois le générique, les laboratoires, j'en n'ai pas confiance. T'as qu'à voir les laboratoires Servier et tous les autres laboratoires. C'est pour ça que -elle m'a mit ça- je lui ai dit « la prochaine fois, je veux pas de générique ». Je lui ai dit « si tu me files encore des génériques je change de toubi ». Je prenais de l'Altacand [Atacand®] avant. Et l'Altacand, ce qui se passe à la longue, ça te file des brûlures. Sur la peau. Les jambes là, ça me brûle, sur les bras, la figure... Et j'ai dit à mon pharmacien, on a lu sur le bouquin -tu sais le livre rouge là- comme quoi euh -même les notices elles le mettent- que ça peut provoquer des démangeaisons. Alors elle m'a dit « on va essayer celui-là » (en désignant le Ramipril) mais ça fait exactement pareil alors... Je lui ai dit « tu m'en mets un mois, pas plus ». Voilà.

**D'accord. Donc ça c'est le seul médicament que vous prenez au quotidien ?**

Ouais. Avant je prenais ça. (il part chercher une boîte dans le tiroir d'un meuble de la cuisine). J'ai gardé la boîte. Moi les médicaments je cherche les boîtes ! (Il rit). Ah, j'ai du la jeter... C'était de la Piasclédine®.

**Et c'était pour quoi ?**

C'était mon toubi, mon ancien toubi que j'avais -qui a pris sa retraite- qui m'avait dit « tu prends ça, c'est pour l'arthrose ». Mais ça fait plus de 15 ans que j'en prenais... Parfois, putain j'avais... je prenais des brûlures d'estomac. Je me disais mais c'est pas possible, mais c'est pas possible. Alors y avait un toubi -parce que tous les cinq ou six ans je fais faire une coloscopie- et donc il m'avait donné ce médicament, il m'avait dit « prends ça tu verras... » puis je devais le prendre pendant 3 mois mais moi j'ai continué pendant presque un an ! Ma toubi elle m'a rien dit. Puis à un moment je lui dis « oh non, ça va pas hein. Dis t'as vu le médicament que tu me mets encore sur le... sur l'ordonnance ? Ils te disent 3 mois maximum, ça fait 1 an que tu me le fais prendre ! ». Je lui dis « Je suis tout détraqué, allez on le supprime ! ». Euh, je te dis le Piasclédine® j'en prenais. Puis le mal d'estomac ! Alors j'ai du Maalox® tu vois. Voilà les médicaments que j'ai (il me montre le tiroir du meuble de la cuisine). J'ai Maalox®, j'ai ça (Gavison®). Et ça (Imodium®). Ça c'est quand je partais à l'étranger, pour la diarrhée quoi. Et, donc euh, j'ai arrêté tout ça. Alors on m'a mis ça (il me remontre sa boîte de Ramipril) une saloperie. Par contre, alors ça (Nurofen Flash®), j'avais pris ça une fois que j'avais la crève. Non mais c'est... ça c'est du poison violent !

**Alors vous l'avez pris pour quelles raisons ?**

Parce que j'avais la crève, j'étais dans le midi. Mais c'est un poison violent ça !

**Pourquoi vous dites ça ?**

Parce qu'il faut pas que t'en prennes plus de trois. Autrement... Je lui ai dit « mais qu'est ce que c'est que ces médicaments?! ». Alors tu vois, regarde, et je m'en suis rendu compte moi même personnellement hein, d'habitude je prends toujours ça Doliprane®. Je fais beaucoup de marche, je bosse beaucoup, j'ai des fois des courbatures... Euh, quand c'est un peu dur j'en prends un pour le mal de tête. Et donc elle m'a remis ça en générique (il me montre une boîte de Paracétamol). Ben ça a pas le même effet hein ! On dit que c'est les mêmes molécules mais j'y crois pas hein ! Lis la notice tu verras c'est pas les mêmes ! On m'a dit que c'était le même, mais il fait pas le même effet hein !

**Vous avez ressenti une différence ?**

Moi ouais. D'efficacité. Moi en principe Doliprane® ou le... Attends c'est lequel ? Doliprane® ou le -bah je m'en rappelle plus- Dafalgan® ! D'habitude c'est Doliprane® ou Dafalgan® que je prends ! Et ben tu vois, si, elle m'avait filé ça... (Il retourne vers le tiroir et me montre une boîte d'Efferalgan® vide avec des cure dents à l'intérieur). Ah non pas celui là, celui là j'en veux pas. Si il faut mettre dans l'eau, attendre et tout... Non mais attends, il faut que tu le mettes dans un verre d'eau, attendre que ça fonde, que tu le boives... Tu prends un cachet, tu manges, tu prends un cachet puis c'est fini ! La simplicité. Tu te retrouves en ballade, tu prends une crampe, tu prends un Doliprane® puis 10 minutes après ça passe.

**Donc le Paracétamol ça a moins bien marché sur la douleur ?**

Euh, non. L'autre fois j'avais comme une crève, mal au crane, j'en ai pris, ça m'a rien fait. Alors je vais voir avec la pharmacienne, pour voir les différences exactement qu'il y a entre l'un et l'autre. Mais moi j'y crois pas aux génériques.

**Ça vous fait peur ?**

(Silence.) C'est pas que ça me fasse peur, c'est que... tu ne sais pas sur quoi tu tombes. Je vois ma femme qu'avait l'Alzheimer, elle était opérée de la thyroïde, elle avait la maladie de Paget. Un jour je vais à la pharmacie. Elle me dit « ouais on est obligé maintenant de donner des génériques ». Bon, ben je dis « on va essayer ». « Il faut que tu fasses marquer au docteur comme quoi tu veux pas des substitutions ». Bon, arrivé à la maison, je regarde ses médicaments et je me dis « ça me semble pas normal ». J'ai ouvert la notice j'ai regardé, tu sais ce que c'était ? Anti contraceptif ! Elle m'avait filé des génériques c'était des contraceptifs ! Alors j'ai été voir ma pharmacienne et je lui ai dit « attends, tu t'es trompée ! ». Je lui dis « ou tu me changes la boîte, si tu ne veux pas me la changer je vais aller plus loin... ». Elle me dit « oh, comment tu es ! ». Je lui dis « maintenant que tu m'as changé la boîte, t'es gentille, tu m'as vu, tu ne me revois plus ». Et je suis jamais retourné dans cette pharmacie là. Ils m'avaient filé des contraceptifs ! Puis après je l'ai engueulée, je lui ai dit « mais oh, ça c'est... tu déconnes complètement ! ». Mais elle me dit « ouais, mais écoute en ce



moment j'ai des problèmes ». Je lui dis « mais qu'est ce que tu veux que je te dises, tu as des problèmes, laisse les à la porte de ta maison et tu viens à la pharmacie, tu les laisses où ils sont tes problèmes... » « ouais mais je suis en train de divorcer, y a ci, y a là... » « ben, c'est pas des conditions. Ferme ta pharmacie, fous-la en gérance et viens pas me... ». Tu vois c'est pour ça je te dis les médicaments, je touche du bois, et du dur qu'il y a là bas (il fait mine de me toucher le crane). Non, je ne prends pas de médicaments.

### **C'est peut être aussi des expériences comme ça qui vous font dire qu'il ne faut pas forcément avoir confiance ?**

C'est vrai que j'ai pas confiance. Là (en parlant du Ramipril) je l'ai pris parce que...la pharmacienne c'est une copine. Je lui ai dit « tu regardes ton bouquin ». Elle a prit le bouquin, elle a regardé, elle a dit « non non, là tu peux y aller. » Je lui dis « mais la prochaine fois j'en veux plus de ça ! ». Parce que les toubi' sont obligés soit disant de mettre des... soit disant ! Mais quand vous voulez, vous les mettez pas ! Pareil quand je vais la voir, je lui dis « tu me fais une ordonnance pour 6 mois, pas de 3 mois ». Elle me dit « oh non non je ne peux pas... ». Oui ben bien sûr, tous les 3 mois comme ça je te redonne 23 euros à chaque fois ! Pourquoi elle ne veut pas me faire mes 6 mois ? Ça lui rapporte 23 euros tous les 3 mois. « Parce que l'Altacand, tu m'en mets une boîte à chaque coup, tous les mois il faut que je vienne. (Silence.) Alors maintenant mets-moi 6 mois ! »

### **Moins vous voyez le médecin, mieux c'est pour vous ?**

Mieux je me porte. (Silence.)

### **Justement, dans quelles situations vous allez vous dire « là, il faut vraiment que j'aille voir le médecin » ? Quelles limites vous vous fixez ?**

Alors une crève je me la soigne tout seul. Tiens, je vais te chercher ce que j'ai. J'ai gardé mes emballages vides. (Il part et revient quelques minutes après avec 2 sacs plastiques remplis). Je vais te faire voir ce que c'est. Alors, donc ça c'est ma, mon truc que... ma trousse que j'ai toujours dans ma bagnole pour les médicaments. Tu vois j'ai toujours ça en permanence. Parce que au départ, alors ça c'est la mienne, ma vitale. Voilà les ordonnances. Tu vois. Bon ça c'était la coloscopie que j'avais fait faire avec Dr B. Alors tu vois il m'avait donné ça aussi qu'il faut que je fasse. Alors de quand elle est cette ordonnance ? 24/09/2015. Ça fait au moins trois ou quatre fois qu'elle me fait la même. Elle m'emmerde avec tout ça (il parle de son médecin). Pfff. Je lui avais dit « mes PSA je vais les faire et tout »... Mais l'autre fois que je l'ai fait c'était tout bon, et maintenant tous les 6 mois il faut que je recommence. Je lui ai dit « arrête tes conneries, j'en ai marre de tes trucs ». J'écoute les toubi, je la ferai un jour, mais quand ? J'en sais rien. Parce que moi je suis comme ça moi. « Oui mais vous comprenez, c'est un peu trop élevé... ». « Oui ben tu me fais faire des trucs, je fais une prise de sang la veille j'avais fait un gueuleton qu'est ce que veux que je te dises... ». « Bah il fallait pas, il fallait rester à jeun pendant 4 à 5 jours avant de faire une prise de sang... » « Attends P. il faut peut être me le dire qu'avant de faire une prise de sang patate patate il faut rester 8 jours sans rien boire, sans rien ». Je lui dis « mais arrête. Je bois mon canon à midi. De temps en temps je bois mon apéro. Tu vois j'abuse pas, faut arrêter tes conneries ».

### **Donc ça vous le gardez dans la voiture. Pour quelles raisons ?**

Ça, tout le temps. Parce que quand je vais au toubi j'ai pas besoin de le chercher. Quand je vais en vacances, mettons... du temps où j'avais ma femme. Et je vais te faire voir. Elle avait donc Alzheimer et tout le bidule. Ça c'est le vaccin anti grippe. Si tu veux savoir, je te dis, il y a des toubi qui sont valables. J'en ai connu qu'un vraiment valable c'était Dr K. c'était mon toubi K.. (il me raconte l'histoire du fauteuil roulant de sa femme qui avait disparu en maison de retraite.) Alors pour t'en revenir, alors. Moi les toubi pourquoi j'ai pas confiance, parce qu'on te file des médicaments inutilement. (Silence.) Avec l'histoire dermato que je te disais là, la Piasclidine® et l'Altacand. Alors, dermato, tiens en garde (il me fait lire un courrier de son médecin traitant à l'attention d'un dermatologue). Tu as vu ? C'est toujours là, la dermato j'ai jamais été la voir ! (Silence.) (Il vide l'un des sachets plastiques). Alors on m'a dit au départ « tu prends du Cetavlon® ». On m'a mis du Cetavlon®. Ça, c'est la Fucidine®, je sais pas c'est pourquoi faire. Ça, c'est pour quoi ? Ketoderm® gel. C'est pour faire un nettoyage de peau. Bon. Ça, c'est pour quoi ? Econazole. Ça, c'est pour quoi ? Diprosone®. Ça, c'est pour quoi ? Alors après m'avoir passé tout ça, elle me dit « allez je t'envoie chez une dermato ». Attends ! Alors y a que celle là. Je suis allé voir ma pharmacienne, je lui ai expliqué, c'est elle qui m'a donné cette pommade. C'est celle qui me réussit bien. Alors j'ai essayé tout ça. A quoi ça sert un toubi ? A quoi sert un toubi ? Je lui dit « mais tu fais un commerce ? Tu touches des royalties des laboratoires ou quoi ? ». Parce que moi tu sais que si il faut dire bonjour, je dis bonjour ; si il faut te dire merde, je te le dis. (Silence.)

### **Et alors pour quelles raisons vous les gardez toutes celles là (sous entendu les crèmes et pommades) ?**

Parce que de temps en temps je me dis tiens, celle là des fois je m'en sers. Tiens je vais réessayer celle là, tiens je vais réessayer ça. Le mieux c'est celle là. Et alors donc euh, quand euh ma pharmacienne elle m'en a donné une qui est bien, c'est une pommade Avène®. Elle est bonne comme pommade alors de temps en temps je m'en passe. Tu sais pour la peau sèche tu mets du Dexeryl® mais le Dexeryl® c'est bas de gamme et ça ne fait pas pour tout. Alors elle m'a vendu un truc, un savon pour se laver avec. Tu prends un savon de Marseille ça va aussi bien ! Alors j'ai acheté le truc bon bah ça ne me sert à rien. C'est ma toubi qui m'a dit d'acheter ça, tu vois. Alors bon, que des trucs comme ça. Elle me dit « oh, faut aller voir le dermato », alors tu vois le dermato... 2014 ! T'as vu comment je me soigne bien ! (...) Alors tu vois pourquoi je te fais voir tout ça ? Alors moi je vais te dire, les toubis y en a des bons, mais y en a qui valent pas un pet de coucou. Ça c'était quoi ? Ah ben voilà, ce que je te parlais ! Résultats d'analyse. Et là, elle me redemande le même truc ! C'est pas logique ! T'arrives à un âge, bon ben tu fais des bilans de santé tous les quatre cinq ans ou six ans, d'accord, bon. Tu fais une euh, tu vois c'est tout marqué dessus. Tu vois c'est bon. Et quand j'ai fait faire la prostate il a fallu que je redemande une ordonnance. Parce qu'elle a fait faire des examens mais la prostate n'y était pas. Tu vois. Et là c'est bien marqué.

**Et le fait justement que votre toubib soit votre voisine, que la pharmacienne soit votre copine, qu'est ce que ça change dans votre prise en charge ?**

Bah moi c'est à dire que la pharmacienne c'est une copine, c'est une fille que j'ai connu il y a déjà 7 ans. Bon, on a sympathisé tu vois. On a sympathisé. Tu vois, on se débrouille toujours avec elle. Si il faut une ordonnance je lui dis « laisse tomber tu me le mets de coté, je t'amènerai une ordonnance ». Je m'arrange avec elle tu vois. Pas de problème. ça c'est une chose. (Silence.)

**Alors qu'est ce que vous allez en faire de tout ça ? (le sac de crème)**

Ça ? Je vais le laisser là, en attente. Et puis des fois je rigole, je regarde ça et je rigole.

**Et vous le stockez où dans votre maison ?**

J'ai une salle de bain là bas, j'ai mes produits d'entretien. Voilà, c'est tout ce que j'ai moi comme médicaments. Alors le problème c'est que bon, les toubis, vous notez des trucs, il faut croire que vous devez toucher des royalties des laboratoires. Même les médicaments. Vous avez des médicaments gratuits. (Silence.) Je peux te le dire. Moi j'avais mon toubi qui s'appelait C. Ouais, les laboratoires, ils lui laissaient des échantillons tu vois. Et, ça je le sais puisque j'avais un collègue qui faisait des démarches vers les toubis. Les laboratoires, je sais très bien qu'ils leur donnent des médicaments. Tu vois bien, il y a des médicaments, ils ont des réserves les toubis ! Et ces médicaments leur coûtent rien et ils ne les donnent pas. Après, ça part en destruction! Alors plus ils donnent des médicaments plus ils touchent des royalties ? Ben moi je te le dis ! Tu verras plus tard ! Alors je vais t'expliquer encore autre chose. Maintenant j'ai une kiné qui est super. Alors je faisais beaucoup de marche, j'avais les ménisques qui jouaient des castagnettes ! À chaque fois que je marchais, putain j'ai mal, j'ai mal, j'ai mal... Alors le toubi me dit « bah il faut faire une radio du genou ». Des radios, j'en ai. Entre ma femme et moi je ne sais pas, on doit avoir au moins cinquante radios. Et encore, j'en ai mis à la poubelle. Bon, alors on me dit « ouais c'est vrai que le ménisque est un peu fatigué, plus tard il faudra faire une opération ». Je lui dis « d'accord d'accord ». Puis après il me dit « ouais, après vous allez être en plastique ». Je lui dis « oui je sais, celui qui veut me toucher les articulations il est pas encore né ! ». (Il me raconte l'histoire de sa fracture de cheville). Et j'avais toujours mal à la hanche là. Alors il me dit « ben oui ça provient de votre genou, c'est votre hanche qui compense ». Je vais voir ma toubi P. elle me dit « oui il faudrait que tu refasses une radio ». Je lui dis « tu sais quoi P. tu es bien gentille mais je vais m'adresser à mon bon Dieu ». Elle me regarde et elle me dit « ton bon dieu, ton bon dieu, qu'est ce que tu me racontes ? ». Je lui dis « mon bon Dieu c'est ma kiné ». Mais une kiné, je te jure elle a aucun appareil, tu sais elle te fait des massages, elle te fait rouler comme ça. Et puis tu sais sous les pieds comme dans l'acupuncture là. (Il me raconte comment il a rencontré sa kiné, via sa coiffeuse). Pour les genoux, pour la hanche et tout. Elle me dit « ne te fais pas opérer ». Et puis tu sais, elle me fait des massages et tout, là, sous les pieds, des trucs comme ça... Bah je te jure depuis que je vois cette kiné bah j'ai plus mal, ni aux hanches, ni aux genoux, ni rien. Bien sur que je fais attention ! Tu vois, donc je te dis ma kiné c'est mon bon Dieu. Alors me toucher les articulations ? C'est marqué « interdit »! Tu as vu tout ce qui se passe, tous ces gonzs qui font des prothèses. Neuf sur dix il faut qu'ils les refassent ! Deux ans après. Alors c'est pour ça que je te dis, les médicaments pour moi c'est marqué « défense absolue ».

**Pour les dangers qu'ils peuvent présenter ?**

Non, c'est parce que ça, j'en n'ai pas confiance. Les génériques j'ai pas confiance. (Silence.)

**Et vous parliez de kiné comme bon dieu, est ce que vous avez déjà essayé des médecines alternatives ?**

J'ai la colonne vertébrale qui est comme ça (il dessine un S avec son doigt). J'ai été chez l'ostéopathe tu sais qui peut... il te travaille, il t'étire... Alors ça, c'est une fumisterie de première ! Parce que celui qui m'a le plus esquiné, c'est un ostéopathe à l'hôpital. Il me faisait des étirements, des machins, ça craquait, tout... Sur le coup ça va mieux, mais six mois après tu te dis « ouh ça va pas, y a ci, y a là... » C'est pour ça, moi je te dis, je ne suis pas pour. J'ai été au kiné, au machin, ils te foutent dans des piscines. Première séance ils restent avec toi, deuxième séance, bon ils t'amènent à la piscine, puis ils vont faire un autre malade. (Silence.)

Alors on revient aux médicaments, ma femme avait Alzheimer, et elle avait un genre d'asthme. À quoi ça sert ça ? (Il me montre une chambre d'inhalation). C'est soit disant pour respirer... C'est une fumisterie monstre ! Regarde, la machine elle est pas finie encore (il parle du flacon de Ventoline® à peine entamé). Alors on mettait ça dedans, tu mettais dans l'appareil. Bon alors ça vaut la peau du cul ce machin, c'est pas donné hein ! Et ben elle s'en est servi euh trois ou quatre fois et résultat, que nenni. ça marchait, sur le moment tu le faisais une fois ou deux ça va bien, mais après, tu as l'habitude, au bout de quatre ou cinq fois t'as aucun effet. Je lui dis le mieux qu'il y a à faire, on sort, on se promène, on va en voiture, on respire l'air pur plutôt que cette saloperie. (Silence.) Alors elle se fait mal à la jambe, alors notre toubi, elle nous envoie des infirmières. Y en a une, je l'ai jetée, je l'ai foutue dehors. Mal à la jambe. Comme elle avait un peu de diabète, ça se soignait mal. Alors la plaie se creusait un peu. Alors la plaie se creuse, il y a de la peau, « vous ne pouvez pas arracher cette peau -parce que ça creusait par dessous- un coup de bistouri, tac tac vous coupez la peau qu'on puisse soigner dessus ». Alors là, regarde. (Il me sort un carton rempli de pansements). Seconde peau. T'as vu la boîte ! T'as vu le prix de la boîte ? Ça vaut la peau des fesses. Tu vois ça, des bandes. Ah la pharmacienne quand elle me voyait arriver elle rigolait hein ! Alors des bandes, tu te demandes à quoi elles servent ! Et encore j'en ai jeté, je te dis, j'en ai jeté euh, le double hein! Voilà pansement, soit disant des fameux pansements euh stériles. Alors sur une boîte « ah ben non on a pris la boîte elle est trop petite, il faut en prendre une autre ».

**Mais pour quelles raisons vous en avez eu autant ?**

Parce que c'est elles qui commandaient, les filles ! L'infirmière elle commandait, elle faisait l'ordonnance elle même, elle commandait, tu vois. Alors attends. Après elle a eu, alors elle était constipée. On lui a fait prendre ça (Forlax®). La boîte est neuve elle n'a jamais servi. Alors Bétadine® là, il y en a eu trois qui sont parties à la poubelle. Ça sert à quoi je

me demande. Alors aussi ça. Parce que j'ai demandé à la pharmacie Cyclamed. Elle me dit « ça ne se fait plus, c'est fini d'envoyer ça au pays sous développés ». Alors tu vois. Si je te parle des médicaments qu'elle prenait ! Alors les médicaments tu avais du -comment ça s'appelle ?- pour la maladie d'Alzheimer. Bon l'Ebixa® c'est des patchs et l'autre c'était ? Un machin anglais...

**Parce que c'est vous qui gériez cette pharmacie, pour votre épouse et pour vous-même ?**

Bah oui, bah oui. Il fallait que je gère. Alors les infirmières elles faisaient et puis une autre disait « ah ben non, elle a commandé un truc qu'il ne faut pas, donc on reprend autre chose... » Deux sacs comme ça j'ai mis à la poubelle ! La pharmacienne elle me dit « tu m'y amènes, puis ça va à la destruction ». Moi je lui ai dit « laisse tomber, j'y mets à la poubelle ! »

**Et quand est-ce que vous avez décidé de faire le tri ? Pour quelles raisons ?**

Bah, là tu sais pourquoi je les ai gardé ? Parce qu'il y a encore des trucs stériles. Si je m'esquinte ou autre, ça me fait un pansement, tu vois. Puis quand c'est périmé, je jette. Mais pour les pansements si la date et périmée de deux ans, c'est encore bon. Pour les pansements. Alors tu vois, voilà les médicaments !

**Vous disiez « les médicaments j'en n'ai pas » mais finalement vous avez quand même un stock !**

Ah mais ça c'était pour ma femme ! Alors les filles un jour, je prends la colère, je téléphone au toubi je lui dis « mais qu'est ce que c'est que tu m'as envoyé là ? ». L'une, c'est parce que le pansement ne va pas ; l'autre, c'est autre chose, elles venaient à quatre ! Y en a une que j'ai engueulé. Je lui ai dit « oh si ça va pas, dehors. Puisque vous êtes pas capables, qu'il y a toujours quelque chose qui va pas, vous êtes toujours pressées. Alors quand on est pressé et qu'on vient soigner un malade, si on est pressé, on ne vient pas. Alors dégagez ». (Silence.) Alors je re téléphone au toubi « oui bah vous comprenez, on va refaire des radios ». Je lui dis « quoi ? Tu vas me refaire une ordonnance de suite, et je retourne voir le gériatre à l'hôpital ! » Alors je l'emmène voir Dr C. je lui dis « ça fait deux mois qu'elle est blessée et ça ne se soigne pas ». Alors tu vois les ordonnances qu'on m'a donné, j'en ai des plein sacs à la maison. Il me dit « tu me la laisses ici, vous me la laissez ici ». Elle est restée quatre mois à l'hôpital. Donc ça s'est soigné. Après comme elle avait Alzheimer elle devenait un peu incontinente et tout, un peu méchante et tout. Et donc il me l'a gardée. Après pour la placer c'était dur. (Silence.) Mais les médicaments, moi personnellement, j'en n'ai jamais pris. Si, à part dans le temps c'était l'Aspirine, maintenant c'est Dafalgan® Doliprane® trucs comme ça, mais autrement pfff. (Silence.)

**Vous avez des enfants ?**

Ma femme en a deux, moi j'en n'ai pas.

**Et vous avez été amené à gérer la pharmacie pour les enfants ?**

Oh non non non, les enfants, ils avaient leurs parents ! Ils étaient malades, on disait aux parents « tu amènes leurs médicaments moi j'en achète pas. Vous avez un pédiatre, il vous donne des médicaments, on va pas changer les médicaments, on fera d'après ce que vous nous amenez ». Non non non. Moi j'ai géré pour moi et pour ma femme. Tu vois on part en ballade, t'as des gonzs qui partent marcher, ils ont un paquet... ils ont une boîte complète de pharmacie, on ne sait jamais ce que c'est ! Moi si j'ai de l'Urgo®, voilà c'est tout ce que j'ai. Blessure, de l'Urgo®. C'est tout. Tu veux faire quoi ? (Silence.)

**Et est ce qu'il y a un médicament dont vous ne pourriez pas vous passer, mis à part votre traitement de fond ?**

Bah ça (le Ramipril) je le prends parce qu'elle me le demande, mais bon pfff je ne le prendrais pas, ça serait pareil. Le seul médicament je te dis que j'aime avoir toujours en avance, c'est du Doliprane®. Ou du Dafalgan® ou Efferalgan®. Mais autrement moi les médicaments j'en prends pas.

**Et le Nurofen flash® par exemple comment vous l'avez utilisé ?**

Bah le Nurofen® je t'ai dit j'avais la crève. C'est la pharmacienne, elle me dit « vous prenez quoi ? ». Bah je lui dis « je prends du Doliprane® mais c'est pas assez costaud ». Elle me dit « vous pouvez essayer ça, mais faites attention, pas plus de trois hein. Entre les repas ». « Et ça va faire quoi ? ». Bah elle me dit « vous verrez dans deux jours ce sera fini. » Bon bah je lui dis « je vais essayer, si dans deux jours c'est pas fini, je viens vous voir ! ». Donc je l'ai pris l'autre fois, j'avais un peu la crève, j'en ai pris deux puis ça a passé. Mais je ne suis pas pour les médicaments moi hein, ça me dépasse. (Il part ranger sa pharmacie dans sa salle de bain). Mais tu vois y a encore ça. Quand il y avait ma femme. Mais ça, on l'ouvrait jamais. Il y a encore des trucs dedans, je me demande à quoi ça sert. Tu vois on m'avait fait acheter ça, Fosavance®, Seroplex®, Levothyrox®. Ça, c'était Levothyrox® c'est ce qu'elle prenait. Ça, c'était du Previscan®. Qu'elle prenait aussi. Ça, c'était du Seroplex®, y avait du Fosavance® et y avait du... Ah putain, comment ils s'appelaient ces médicaments, tu sais c'est des cachets là... (Silence.) Ça je ne sais même pas ce que c'est ça, ça sert à quoi ? (il me présente de l'Efferaglan codéiné®).

**Alors ça vous vous en servez encore parfois ?**

Non c'est là. C'est à ma femme. Je devais le donner à la -comment- je devais le donner à la maison de retraite. Mais ils me disent « oh, on n'en a pas besoin ». Ça (il me montre encore des pansements) c'est comme les gros que tu as vu, c'est pareil. Et ça, c'est des trucs tu vois... voilà, on se demande à quoi ça sert. Ça je crois que c'était les ordonnances de ma femme.

**Donc tout ça, c'est ce dont les infirmières avaient besoin quand elles venaient faire les soins ?**

Voilà, c'est là et puis, même ça tu t'en sers pour quoi (il me montre un flacon de Biseptine®) pour les blessures, pour désinfecter... Alors voilà, on m'a fait acheter des trucs... Regarde, tu vois on m'a fait acheter ça aussi mais ça va pas, c'est trop petit, il faut acheter autre chose. Je te dis on m'a fait acheter des trucs... Alors bien sûr elle me dit « mais n'importe comment, ça fait rien, vous le prenez à la pharmacie vous ne payez pas ! Elle est prise à 100 % ». Je lui dis « parce que c'est une solution ça ? ». Et puis quand elles sont parties, elles m'ont dit « bah si vous voulez on vous

reprend les pansements ? ». Je lui ai dit « les pansements vous les avez acheté, je préfère les foutre à la poubelle que de vous les donner. »

**Justement, comment le prix des médicaments entre en compte dans votre façon de vous soigner ?**

Moi, même quand il fallait acheter un médicament -putain comment il s'appelait?- ce machin qu'on lui donnait soit disant pour le début d'Alzheimer ? Un jour -on allait voir tous les six mois ou tous les ans le gériatre, parce que c'est un spécialiste- je lui dis « dis donc Mr C. vous donnez un médicament à ma femme, j'ai regardé une émission à la télé, c'est une connerie ça marche pas du tout ce truc ». Il m'a dit « je sais on va l'arrêter ». « Ça fait deux ans que vous le donnez, ça vaut 90 euros la boîte, y a rien dedans ! » Mais comme elle avait l'Alzheimer elle était prise à 100 %. Alors il me dit « écoutez, on va l'arrêter ». Un de ces quatre matins, là je vais tout jeter ! Bah là, les bandes je les garde on ne sait jamais. C'est ce qu'elles mettaient sous les bandes de contention. Alors après elles m'ont fait acheter des bas de contention ! Des bas de contention ! Attends, déjà qu'elle ne supportait pas les chaussettes ! Alors ils sont par là dans un placard, je vais les jeter à la poubelle. Parce qu'il faut les supporter hein. Déjà quand tu pars en avion il faut les mettre, parce qu'elle avait une histoire de comment, d'embolie pulmonaire. Elle les mettait cinq minutes dans l'avion, elle les enlevait. Alors tu vois j'ai des médicaments là, à quoi ils servent ? J'en sais rien, pourquoi je les garde ? J'en sais rien ! Un de ces quatre matins je vais tout mettre à la poubelle. Alors tu vois on m'a fait acheter un pilulier. Une vaste blague ! Stop, vous me mettez Doliprane® et le reste j'en n'ai pas besoin.

**Et par exemple Maalox®, Gaviscon®, quand est ce que vous vous en servez ?**

Quand j'ai vraiment mal à l'estomac je vais en prendre. (Silence.) Mais depuis je te dis que j'ai arrêté la Piasclédine®, ça va vraiment mieux.

**Globalement vous ne vous inquiétez pas des douleurs que vous pouvez avoir ?**

Jamais. Je ne m'inquiète jamais de mes douleurs. (Silence.) Bah tu vieillis, tu ne peux pas être un corps de vingt ans hein ! (Silence.) Je vois D. « oh putain, j'ai mal au dos, patati patata ». « Et tu vois pas que t'es vieux avant l'âge, tu vois pas que t'es un vieillard, toujours en train de te plaindre ? » C'est vrai ! Je lui dis « arrête un peu vieillard, au lieu de rester le cul dans ta chaise, dans ton fauteuil, bouge ! Tu verras que t'auras pas mal au dos ». Parce que moi personnellement je suis jamais avec des vieux hein ! Je supporte pas. Tu sais les associations, on faisait de la marche avec ma femme dans le temps avec une assoc'. « Oh j'ai mal ci, j'ai mal là ». J'ai dit à ma femme « tu sais quoi ton association là, ils m'emmerdent tous ». Tu vois dans la vie, tu fréquentes des personnes, des jeunes, bon. Tu fréquentes des gens d'un certain âge, ils ont toujours un pet de travers. C'est vrai ou c'est pas vrai ? T'as mal au dos, t'as mal au dos, bon bah tu te soignes. Si t'as mal au dos c'est que t'as fait une connerie et puis c'est tout. Si tu restes le cul toute la journée dans ton fauteuil, te plains pas, c'est comme ça.

*Fin de l'entretien*

**Alors, est ce que vous avez chez vous un endroit où vous stockez des médicaments ?**

(On se dirige dans la salle de bains). Alors voilà l'armoire, plus deux trois bricoles qui sont là (sur le rebord du lavabo). J'ai les oreilles bouchées.

*Son épouse : la pharmacie c'est que ça hein !*

Il y a les ordonnances qui sont là, le coton tige, le coton pas tige. Je vous laisse voir...

**Donc vous gardez toutes les ordonnances ?**

De temps en temps on en jette hein, quand c'est trop vieux. Mais bon, tout ça oui c'est les ordonnances, les modes d'emploi, les trucs muches. Alors de la Betadine® il y en a en pagaille, parce que chaque fois qu'on se fait opérer, un coup la cataracte, un coup la guibole, un coup ci, un coup là, il faut acheter de la Betadine® se barbouiller, et du coup il en reste. Euh qu'est qu'il reste d'autre ? Des machins comme ça, vous regardez... (il me montre 2 tubes d'homéopathie) Oui ça c'est J. (son épouse) plus que moi ! Moi j'y crois pas trop mais enfin... Si elle me dit d'en prendre, je vais en prendre ! Si ça ne fait pas de bien, ça ne fait pas de mal ! (Rires.) C'est pas des choses qui tuent, donc prenons. Mais de là à investir... Écoutez, je vous laisse voir.

**Donc en bas, vous avez mis les flacons, les pommades, les pansements...**

Oui, moi j'ai mis comme ça vient hein ! Les trucs comme ça c'était après la cataracte (il me montre une boîte de collyre). Pfff c'est à foutre en l'air un truc comme ça. Des larmes artificielles. Alors il me disait de m'en mettre matin et soir, euh... et puis pfff, je vais le foutre en l'air.

**Vous vous en resserviriez de ça ?**

Pfff bon bah la cataracte c'est fait, c'est fait hein ! Entre ce qu'il faut mettre, ce qu'il faut pas mettre euh... C'est des trucs qui encombrant l'armoire pour rien, hein. Euh, coton tige, serum phy, une poire, Voltarene®, Sterdex®, Imodium®.

**Comment vous vous en servez de l'Imodium® ?**

Alors on avait pris ça, je ne sais plus, à l'époque où on voyageait un peu, on risquait d'aller se balader à l'autre bout de la terre. Si jamais la turista nous prenait, il fallait...

*Son épouse : ah oui, l'Imodium® il n'est pas périmé encore. On garde les notices. Si on ne sait pas, on demande à la pharmacie. Le Sterdex® c'est moi. J'avais eu plusieurs fois des chalazions. C'est très efficace. C'est très efficace. Si je commence à faire le diagnostic, j'ai les symptômes vous savez, ça gonfle, ça démange et après ça devient gênant. Donc c'est une pommade qui est assez efficace. Et je garde la notice. Voilà, l'Imodium® je sais m'en servir, le Doliprane® je garde la notice, voilà. Euh quand on a une petite douleur...*

T'aurais pas fait comme moi au fin fond de l'Afrique ? J'étais perdu au fin fond de l'Afrique. Le médecin qui était sur place bon il n'était pas toujours là, il était en tournée et tout, et je fais un chalazion. Je savais ce que j'avais. J'étais parti avec euh, du... un peu de coton, un peu de désinfectant et tout. C'était en train de gonfler. Alors j'ai pris une soucoupe bien propre. J'ai mis, je sais plus, c'était de l'alcool à 90° euh, j'ai pris une aiguille que j'ai bien brûlée et stérilisée, passée à l'alcool. Je me suis installé devant un miroir et avec un bout d'allumettes, tac je me suis retourné la paupière. Et j'ai vu un beau chalazion. J'ai pris mon aiguille, tac, je l'ai percé et floc il est tombé dans la cuvette là ! Il est sorti, oui oui il était mur, il était à point ! J'ai rien senti. Alors après j'ai pris l'équivalent d'un coton tige. Un coton et de l'alcool, désinfecter pour pas faire une surinfection à ce truc là. Puis après j'ai rabattu la paupière, terminé, je suis reparti. Faire quoi ? Je le laisse pourrir ? Bah c'était ça ou je sais pas quoi, j'allais avoir un cocard monstrueux, ça peut s'infecter, le liquide crève à l'intérieur, t'en a plein la cornée... Je vous dis, le médecin il était là une fois par mois quoi, rarement. Puis faire quoi ? Il aurait fait la même chose que moi hein ! (Il rit.) Alors que ce soit lui ou moi ! Soyons prudent, soyons, stérile, enfin aussi stérile que possible. Bah oui, il faut éviter de se retrouver en situation qui peut être dramatique... (Silence..)

*Son épouse : Alors de temps en temps elle me dit de surveiller ma tension. Alors elle m'a donné aussi du, du Coversyl®, j'en prends le moins possible ! Puis surtout quand il y a des coups durs, des espèces d'angoisses, là je le prends.*

**Et vous les mettez où ces traitements ?**

*Son épouse : Alors pour moi c'est là haut, j'ai pas débarrassé, c'est un peu le fouillis. C'est là haut sur ma table de nuit. Oui, on fait chambre à part pour les médicaments !*

*Son épouse : Sauf le Seresta® il est là. Dans la cuisine. Donc j'en prends un demi. Je ne peux pas moins en prendre hein ! Je sais qu'au CHU le toubib m'avait dit qu'il vaudrait mieux euh... Et puis c'est marqué hein sur la notice, il ne faut pas le prendre de façon permanente. Et je sais qu'une fois j'ai oublié, je me suis réveillée je ne sais pas combien de fois dans la nuit. Puis bon, je suis, je suis... Il y a plus grand-chose à faire hein, un AVC, j'ai déjà eu deux embolisations.*

**Et donc là, vous le laissez dans la cuisine pour quelles raisons ?**

*Son épouse : Euh parce que le soir, avant d'aller me coucher, euh voilà. Bon et puis y a pas beaucoup de place, M. (son mari) range pas toujours trop, après c'est tout mélangé, donc je le mets à part. Et le Coversyl® en haut. Oui bon, puis faut pas être non plus accroc de la tension ! Parce que je vais à la boulangerie, je me dépêche, je reviens, j'ai 16 ! Bon, je monte l'escalier, ou quand je suis fatiguée, bon ça arrive. Un jour d'ailleurs j'avais la tête qui tournait j'ai dis à M. si jamais je ne peux pas redescendre euh -bon en principe je me tiens à peu près à quatorze- mais j'évite aussi de la prendre sans arrêt pour pas m'angoisser. Bon c'est clair ! Dès qu'il y a quelque chose qui me contrarie, etc. Bon M. a pas une vie simple non plus hein. Il peut plus marcher, enfin il marche mal, lentement, ça l'affecte quand même, puis il a des soucis avec son petit fils... c'est pas évident hein. Puis la maison est grande et j'en fais de moins en moins. J'ai 76*

ans, M. 78, on n'est pas tout jeunes. Mais bon. M. est pas du tout citadin, il s'occupe de ses vieux documents familiaux et tout, moi ça me barbe un peu. J'aime bien aller en ville de temps en temps. On est habillés comme des malheureux là. Il s'en fiche lui, vous savez. (...) Alors et ça c'est quoi ? Alcool. Ah bah c'est une bouteille vide, ça peut servir des fois on a besoin euh voilà.

**D'accord. Et ce que vous laissez sur la petite étagère là, c'est pour quoi ?**

Son épouse : euh, c'est M. là. Ça c'est du liquide bain douche. Le rouge à lèvres, euh c'est moi !

Oui ça (Cerulyse®) je m'en suis servi y a pas longtemps, y a huit ou dix jours, pour me déboucher les oreilles vu que je suis sourd. (Il rit.)

Son épouse : Non mais M. ne range pas ! Ça (Ketoderm®) c'est un reste aussi de, une cicatrice, tu ne sais plus toi !

Oui oui c'est moi qui m'en sert oui ! Pour m'en mettre sur le museau (Il rit.) Bah, ça avait été prescrit par mon médecin là...

Son épouse : Et encore les oreilles, j'ai souvent un bouchon de cérumen alors... Et l'otorhino m'a bien dit « surtout pas de coton tiges et nettoyez simplement le pavillon de l'oreille. » Donc euh, vous savez parce qu'il y a ces trucs là avec des sprays, et il ne me conseillait pas. Voilà. Il a dit « c'est pas nécessaire ».

Voilà en gros l'armoire à pharmacie.

**OK, et alors qui est ce qui la gère le plus ?**

Son épouse : c'est moi.

Et encore, là j'ai jeté du Phylarm® ! (il rit.)

Son épouse : Bah, tu l'as jeté mais ça peut... Quelques fois quand on est enrhumé, le toubib euh le pharmacien me l'avait donné quand j'étais enrhumée pour me laver le nez. C'est de l'eau.. C'est du sérum physiologique.

En fait ça avait été donné après ma cataracte.

Son épouse : Oui peut être, mais moi je m'en suis servie. Non mais c'est pas grave. C'est moi. J'ai eu vidé des trucs qui étaient périmés. Je sais ce qu'il y a et je fais attention et je regarde les dates de péremption. Oui, à huit jours près d'accord.

Oui ça c'est pas comme la viande au supermarché !

Son épouse : D'accord, oui mais enfin il y a eu des vieilles pommades quand tu te fais opérer, euh, ta hernie etc, pour la cicatrisation. T'en mettais jamais, moi je l'ai jeté hein ! (Silence.)

Je me rappelle autrefois mon père, bah il avait des médicaments, il avait de la teinture d'iode, il a gardé ça toute sa vie hein ! Et c'est comme ça que j'ai découvert les subtilités de la chimie. Euh, je voulais... bon j'avais 6 ans à peu près, oui 6 ou 7 ans. Je voulais faire de la colle. Alors je piquais une petite cuillère à café de farine à ma mère. Je mettais ça dans une petite coupelle, avec une goutte d'eau. Je mettais ça à l'arrière du feu, je délayais, là, la farine cuisait un peu. Ça faisait de la colle quoi, de la colle de farine. Impeccable ça collait. Mais il faut étaler cette colle. Donc faut un pinceau. J'avais pas de pinceau. J'étais allé dans cette armoire qui était déjà... dont mon père se servait. Il y avait un pinceau qui servait à mettre de la teinture d'iode. Donc je prenais le pinceau, j'étais ma farine, c'était impeccable, je collais mon image. Ça refroidissait, ça devenait tout vert, tout vilain. Et dans la coupelle c'était devenu hideux. Et il a fallu des années pour que je comprenne que l'iode était quand même révélateur d'amidon ! (Il rit.) Ah oui, une expérience de gosse de six ans. C'est bien plus tard que j'ai compris... Tu as des expériences je dirais quelque part, que c'est pédagogique quoi. Bon il m'a fallu du temps pour trouver la solution de la chose mais... Une expérience qui m'avait surpris. Puis d'autant que je faisais tout ça en douce. Je piquais la farine, je piquais le pinceau, il fallait vite que je fasse tout ça avant que ça ne se voit !

**Et il avait déjà cette armoire ?**

Mon père mettait déjà là dedans toute sa pharmacie. Oui bon ben j'allais pas en acheter une, alors que je l'avais ! Oui après plutôt là dans la salle de bain que dans le salon ! Ah oui, puis je me souviens, y avait des suppositoires à l'époque, ça fondait de temps en temps, ça avait tout dégueulassé ! Alors là c'est vraiment une thérapie qui n'existe plus ça les suppositoires.

Son épouse : Et puis il y a tellement d'autres conditionnements maintenant. C'est ça surtout. Le conditionnement est plus pratique... (Silence.)

**Et du coup est ce qu'il y a là dedans un médicament dont vous ne pourriez pas vous passer ?**

(Silence.) Aucun. Oh tant qu'on est en bonne santé. Aucun non. Pourquoi prendre des médicaments quand on est en bonne santé ? (Rires.)

Son épouse : Bon du Doliprane® j'en ai racheté il y a deux jours. Oui j'ai un peu d'arthrose et des fois des douleurs.

Bon l'Efferalgan® fera le même effet hein !

Son épouse : Oui c'est pareil, le Paracétamol quel qu'il soit ! Mais j'en prends 500 mg parce que 1 gramme c'est fort hein !

Oui puis l'autre il faut attendre qu'il fonde... après on éructe pendant 1/2 heure...

Son épouse : Non non, maintenant il existe à avaler comme ça.

**Et donc vous allez comme ça à la pharmacie, sans ordonnance, sans rien ?**

Son épouse : Euh, sauf pour le Seresta®. Après pour le reste c'est en vente libre. (Silence.) (Elle me parle de sa baisse d'odorat.)

**Et donc vous (m'adressant au mari) globalement, vous n'allez pas à la pharmacie ?**

Bon, si il faut y aller, j'y vais, mais bon... S'il m'arrive quelque chose, je vais quand même consulter mon toubib. Il faudrait que j'y aille là d'ailleurs, pour savoir un peu comment va la bête. Euh, pfff puis après il me file toujours une

ordonnance. Mais bon quand on voit tous les copains qui ont toujours une bricole, une prostate par ci, un machin par là, alors autant faire surveiller ça. Bon, je vais y aller après les fêtes, après la Toussaint. Si il me dit « c'est foutu » bon bah j'irai voir le croque mort, si il me dit « c'est encore bon » ben là j'irai à la pharmacie ! (Rires.) Il faut savoir s'adresser au bon bonhomme !

**Et par exemple pour une crève, pour un rhume, etc, comment est ce que vous allez gérer ?**

*Son épouse : La grippe, on est vacciné. On se fait vacciner. Mais si c'est pas la grippe...*

**Oui, quelles limites vous vous fixez avant d'aller voir le médecin ?**

*Son épouse : M. a eu -je parle pour toi M.- trois érysipèles. Alors, j'ai, je veux pas dire le diagnostic, mais c'est impressionnant.*

Et là moi je ne fais rien, je suis aux abonnés absents.

*Son épouse : Il est absent, ça lui était.. La première fois, c'est quand on était rentrés d'Alsace. Il me dit « je ne suis pas bien, conduis ». Au bout de 50 km il n'était plus là. Il était à coté de moi dans la voiture, il ne répondait pas. Euh, bon j'ai fini par poser des questions... Bon ça c'était produit déjà une fois avant ici, alors je l'avais évidemment tout de suite amené chez le médecin, d'habitude en voiture il s'asseyait à coté de moi. Et là, il s'était assis derrière. Bon, passons. Bizarre. Le médecin le reçoit « combien vous avez d'enfants ? » « deux ». à l'époque c'était faux. « Votre numéro de sécurité sociale ? ». Il ne répondait pas. Je l'ai remis dans la voiture, je le tenais, comme un gosse, j'avais peur qu'il tombe. Je me suis dis, si il tombe, je ne pourrais pas le ramasser, tout de suite à l'hôpital. Il s'est retrouvé à l'hôpital. Érysipèle. Alors les symptômes sont ceux là. Donc quand on est revenu d'Alsace, deux ans après -parce que c'est tous les deux ans en gros - ça s'était passé dans la voiture. « Tiens, M. quelle est la couleur de la voiture qui est devant nous ? » Il ne répondait pas. Il aurait pu me dire « tu me fais suer avec tes questions! » mais il n'était même pas agressif. Donc on est allé aux toilettes, je l'ai accompagné. Alors il ne savait plus où était la voiture. Il s'est assis il ne bougeait pas.*

J'étais sage au moins !

*Son épouse : Non, non mais j'ai eu une angoisse abominable, on est rentré vite. Arrivé le soir, alors il disait toujours « oui », quelque soit la question.*

Je ne suis jamais contrariant. Même malade, il ne faut jamais contrarier les femmes.

*Son épouse : alors il en a eu trois. Et l'été dernier encore, il ne se rappelait pas être monté dans l'ambulance. Alors toute la journée « non non non ça va passer ». « Tu veux manger ? » « Oui ». Alors il a avalé une bouchée qu'il n'a pas gardé, les pompiers sont venus, direction hôpital. Il ne se rappelle pas être monté dans l'ambulance. C'est la fièvre, alors dès que M. a 38°C l'ordinateur est débranché ! 38°C hein ! Alors à 40°C on n'en parle plus...*

**Oui donc ça c'est des choses qui vont vous faire dire « il faut aller voir le médecin » ?**

*Son épouse : Et moi maintenant je connais les symptômes hein ! Si un jour je suis ailleurs et qu'il ne répond pas, je viens voir hein ! Mais ce jour là, il était devant la table en attendant les pompiers, il ne bougeait pas ! Il ne bougeait pas.*

Bah, j'étais pas méchant, j'étais pas violent.

*Son épouse : non, moi M. ça me fait des angoisses folles hein ! Non mais tu vois à chaque fois je me dis... Et puis tu vois le pompier il me dit « oui vous savez ça pourrait être un début d'AVC ». Bon les pompiers ne sont pas médecins hein. J'avais envie de dire « AVC, je connais hein ! ». Bon après il était à l'hôpital, il est sorti au bout de deux jours, y avait rien hein. Ils ont diagnostiqué une infection pulmonaire. Il rentre, quarante huit heures après ici, ça c'est déclaré, la jambe rougie, et donc là on est retourné, et bon ils ont fait ce qu'il fallait, antibiotiques et tout. Mais tu sais quand les gens sont ... Tu vois il m'aurait envoyé balader, j'aurais dit « au moins il est en bonne santé ».*

Ah ben non, si je vais à l'hôpital c'est que je ne suis pas en bonne santé hein. Mais bon...

*Son épouse : non mais ce retour d'Alsace, moi d'ailleurs, après j'avais fait euh, de fatigue, j'avais des vertiges euh comment euh, paroxystiques. Mais, à ne pas tenir debout hein ! M. a appelé le médecin, je ne pouvais pas descendre l'escalier. Puis ça a passé. Mais c'était le coup de.. Enfin c'est ce que le médecin m'avait dit à l'hôpital. Autrement...*

Autrement bon on n'est pas pendu aux bask' des médecins.

*Son épouse : Oh ben non, moi j'y suis allée là pour mon oreille, j'y vais parce que... J'y suis allée pour ces histoires d'AVC. Si je suis trop enrhumée, ben je prends même des fois des trucs homéopathiques pour que ça passe...*

**Et donc oui, l'homéopathie, vous aviez découvert comment ?**

*Son épouse : Euh, parce qu'il y a fort longtemps, je travaillais encore, j'avais la peau des... enfin je ne pouvais plus mettre une bague, ça me démangeait comme de l'eczéma. Bon, alors euh j'étais allée voir un médecin, il m'a dit « oulàlà, vous risquez une crise d'eczéma, on va vous mettre dans une baignoire... » Bon il m'avait plutôt affolé. Alors j'étais allé voir un généraliste homéopathe et il m'avait dit « certainement c'est une allergie à la craie en classe ». Et ça avait un peu passé. Alors il ne fallait plus rien faire, il fallait mettre des gants pour tout « ne touchez pas les oignons, ne touchez pas ceci, ne touchez pas la lessive,... » Qu'est ce qu'il faut faire, il faut mourir ? On peut pas vivre comme ça ! Il m'avait foutu la frousse. Et bon et puis ça a passé. C'était certainement une allergie, et probablement à la craie. Ces éponges au tableau, c'est sale en plus !*

J'étais allergique aux craies-tin moi ! (il rit.)

*Son épouse : Et j'ai une collègue qui avait aussi ces allergies à la craie, et donc c'est comme ça que j'avais découvert l'homéopathie. Entre autre. Et puis pour la grippe aussi. Parce que j'ai eu des gripes bien avant de me faire vacciner, dès les premiers symptômes, vous savez, Oscillocoquinum®. Ça m'avait prit en classe vous savez, j'étais en cours, je me suis sentie tout d'un coup fiévreuse, fatiguée, j'ai bondi à la pharmacie au dessous de chez moi à 16h30. J'ai avalé mes*

doses, et ça avait coupé. Ça a bien voulu faire. Pour une grippe simple, je suis arrivée à enrayer. A l'époque je ne me faisais pas vacciner, c'était pas à la mode. Mais bon, j'avais 40 ans, on me considérait comme jeune ! Maintenant on est vaccinés nous. C'est bien, parce que finalement si on est malade ça nous oblige l'un et l'autre à être dépendants. Et on n'est pas tout jeune. On se fait vacciner y a pas de problème. La vraie grippe qui te fout par terre avec des courbatures on la connaît hein. (Silence.) Bon les chalazions c'est pas grave. Récemment je suis allée chez l'ophtalmo pour voir les lunettes et tout, bon je lui ai demandé. Il me dit « oui c'est bénin, en général avec le Sterdex® ça passe. C'est rare quand il faut opérer ». Mais bon les érysipèles ça m'inquiète davantage. Bon, maintenant je sais. Et j'attends même pas ! Alors quand je dis à M. « il faut appeler le médecin », il dit « non ». Mais voilà, il n'est pas en état. Alors je lui téléphone il me dit « est ce que ce monsieur peut me répondre ? » je lui dis « non » et les pompiers débarquent.

**Là vous êtes à combien de temps de votre médecin ?**

Deux minutes quoi. C'est juste à côté. A pied, il faut dix minutes. Il y a le cabinet médical, la pharmacie est juste à côté. Ils sont trois médecins.

*Son épouse : si j'ai mal à la gorge cet après midi, je demande un rendez vous et j'y vais à pied.*

Non sur le plan médical c'est bien desservi.

*Son épouse : Oui ils sont deux. Ah et puis il y a Dr B. mais il raconte sa vie, etc, moi j'y vais plus hein.*

Oui mais en enfin il est quand même là. Il a encore sa plaque. Y a les kinés, ils sont au moins deux ou trois dans le cabinet de kiné. Euh, il y a une sage femme, ce qui ne nous sert pas beaucoup, mais enfin ! Y a une orthophoniste. Non sur le plan médical et paramédical c'est bien desservi.

*Fin de l'entretien*



**Alors est ce que vous avez chez vous un endroit où vous stockez vos médicaments ?**

Ouais, deux. Disons qu'il y a un endroit officiel familial et mon endroit à moi. Non mais en fait mon endroit à moi j'ai mon... J'ai le Citrate, j'ai le euh, les trucs qui sont dans mon bureau pour un accès rapide ! (Il rit.) Et je sais où c'est. Ouais autrement, y a, on a une petite pharmacie de famille. Tout le monde peut venir piocher. Mais en fait si vous regardez, ici des médicaments bon il y en a dans la salle de bains, mais c'est les médicaments qu'on prend tous les jours. Euh, pour le cœur. Y a trois ou quatre Efferalgan® ou Citrate de Betaine® dans la cuisine. Je prends beaucoup de Citrate donc y en a dans la cuisine, y en a dans mon bureau, y en a euh, au boulot. Donc y en a un peu partout. Mais autrement c'est centralisé, pour euh les vrais médicaments entre guillemets.

**Et donc le traitement de fond que vous prenez, pour quelles raisons vous le laissez dans la salle de bains ?**

Parce que en fait euh... Je prends un... médicament pour la tension. Euh normalement je devrais le prendre tous les soirs mais en fait je le prends tous les matins parce que sinon j'oublie. Donc le matin quand je me lève, que je me lave les dents, que je me rase, hop, comme ça j'oublie pas. Parce que je le vois. Autrement si je le mets le soir ou n'importe, euh c'est râpé. (Silence.)

**Et donc ce stock de médicaments que vous avez, il s'est construit comment ?**

En fait il s'est construit bah avec le temps. Y a des trucs basiques comme je disais. Des trucs de base euh Citrate® Efferalgan® euh, qu'est ce qu'il peut y avoir d'autre ? Grosso modo ouais c'est ça. Les trucs de base. Après effectivement quand on a euh, ponctuellement un traitement, il se peut qu'il se retrouve là bas aussi. Encore que si c'est un traitement qu'on a euh... un truc pendant une semaine ou n'importe, ça va être dans la cuisine. Pas dans la pharmacie. Puis à la fin il part à la poubelle. Parce qu'il y a quand même un ménage qui est fait régulièrement.

**Il ne passe pas forcément par la case « armoire à pharmacie familiale » ce traitement ?**

Non non. Ouais un truc aigu, non. On peut être aller voir...

**Elle se situe où votre armoire à pharmacie ?**

Dans la buanderie. Quand on a acheté la maison elle était déjà là ! En fait le truc c'est que normalement... Vous voyez y a vachement plus de trucs que ce que je disais, mais bon. Donc euh en fait euh, je dis des bêtises parce qu'il y a effectivement des trucs qui doivent rester. Serum phy, Spasfon®, tous les trucs un peu basiques. Vous voyez Doliprane® etc. Normalement on n'a pas d'Advil® ou des trucs comme ça. Y a pas trop d'anti inflammatoires. De ma part, c'est volontaire. Parce qu'en fait euh potentiellement, j'avais un... une maladie de Crohn. Donc euh j'avais, euh j'avais abandonné tout anti inflammatoire. A priori ça devait être une bêtise. Ouais, je ne sais pas, ou bien c'est hyper hyper lent, parce que j'ai toujours des douleurs mais bon, elles n'augmentent pas. Et puis y a longtemps que j'ai été voir... Y a une dizaine d'années. C'est hyper lent. Euh, ouais les pansements, les bandes. Bah ça bon des fois ça sert donc euh. Je pense qu'il y a peut être aussi un truc. Mon fils vient de partir de chez lui, il a peut être ramené des trucs ici. Ça (OgastOro®) effectivement c'est quand j'ai commencé à avoir des trucs. Ils sont en attente au cas où j'ai, des brûlures ou des trucs comme ça.

**Et donc ça par exemple OgastOro® comment vous l'utilisez ?**

Je garde toutes les, les ordonnances. Je ne sais pas où je les mets mais je les garde ! (Rires.) Elles sont pas là. Ouais, non mais en fait si je dois prendre quelque chose je demande à D. mon épouse. Euh, mais encore c'est comme tous les médecins, ils ne savent pas conseiller. Non mais en fait, les médecins pensent qu'on sait tout. Et... et donc on doit pouvoir savoir effectivement, sur les trucs basiques hein je parle... Euh, après ici effectivement peut être qu'il y a des fins de boîte qu'on retrouve.

**Des fins de boîte mais qui ne sont plus dans les boîtes !**

Y a plus rien dans les boîtes. Ça prend trop de place. Alors si c'est pas marqué derrière c'est mort. Ben ouais parce qu'on ne sait plus ce que c'est. Alors je vous disais y a plus d'Advil® mais si, j'en ai pris un la semaine dernière. J'étais à Paris, je marchais, j'avais mal au dos, tout coincé et euh... je me suis dit « bon allez j'en prends un quand même ».

**Et donc vous l'aviez avec vous ?**

Non je l'ai acheté. Justement j'en avais plus. Après là dedans, c'est des restes. Donc ça après pour venir prendre la dedans, là je prends pas. C'est D. qui va me dire. Bon Carbolevure® et tout, bon c'est tout des trucs annexes. Disons à part si je vais sur le web pour savoir à quoi ça sert, sinon les noms ne me disent rien hein ! Sauf ceux que j'ai connu et que je sais. Mais sinon non. (Silence.)

**Et qui s'en occupe le plus dans la maison ?**

C'est D. Mais ça c'est de la triche en fait. C'est un médecin donc elle sait ! Bon après vous avez les trucs dessus, les flacons, les anti moustiques. Et l'Onctose® quand l'anti moustique n'a pas fait effet.

**Et donc le tri est fait à quelle fréquence ?**

Je ne sais pas. Tous les deux ans. C'est pas très régulier en fait. Après j'ai ma pharmacie perso. Qu'est ce que j'ai là dedans... Si, ça (Natispray®) vous voyez ça devait être un truc... que j'ai utilisé une fois parce que mon médecin m'avait dit... mon cardiologue me l'avait prescrit. Mais ça, je ne le réutiliserai jamais tout seul. Si, parce qu'elle m'avait dit la cardio... J'avais été la voir je ne m'en rappelle plus, mais je sais qu'elle m'avait proposé ça.

**Vous ne vous en êtes jamais servi ?**

Alors je ne sais plus si je m'en étais servi ou pas, c'est une bonne question. Si ça se trouve je ne m'en suis pas servi. Mais comme je ne m'en rappelle plus et tout, ça c'est un truc que je ne vais pas toucher. Je sais que c'est pour le cœur et que c'est pas le genre de truc que je dois prendre comme ça pour le plaisir. Donc vous voyez, je fais attention. Après ça

(Loperamide) je sais ce que c'est... je l'avais acheté aux États Unis. Parce que j'ai eu une frayeur je me suis dis merde, j'ai commencé à avoir des soucis. J'ai des doublons. On en retrouve là bas. Alors l'alcool pourquoi je l'ai là, c'est plus pour nettoyer des trucs de mon ordinateur ! Du scotch. Du scotch ça aussi c'est des conneries. J'ai mes doigts qui s'usent. Je travaille toute la journée. J'ai, des fois, j'ai des gros cales ici, donc je mets du scotch pendant un certain temps. Donc j'ai l'Econazole et l'acide fucidique. Ça c'est pour le candida et des fois j'ai les dessous de bras qui me démangent. Donc maintenant comme je ne me lave plus qu'avec les savons sans savon, j'ai plus de problème comme ça.

**Et donc pour quelles raisons vous les gardez quand même ?**

Je garde tout moi ! C'est comme les ordonnances. Ça (Argile verte) c'est parce que j'ai les doigts qui eux commencent à bien se tordre. De toute façon comme y a rien à faire, c'est plus psychologique qu'autre chose ! Coton et tout... Et vous voyez ça (Natispray®) il faut que je le sorte. C'est même pas la peine que je le range à la limite. Ça peut servir parce que je pense que mon beau père en a besoin en ce moment.

**Parce qu'il vous est déjà arrivé de prêter des médicaments ou d'en obtenir par d'autres personnes ?**

Non. Disons euh que tous les médicaments que j'ai c'est que sur ordonnance. Ouais, soit de mon médecin traitant, soit de D. Ouais. Il y avait encore des trucs. Ouais deux trucs. Il y avait un anxiolytique Alprazolam et peut être euh... Non j'ai plus d'anti dépresseur, ça j'ai tout viré. Parce que de toute façon comme c'est euh... ouais je pense qu'il vaut mieux. Si je devais en reprendre un jour de toute façon je pense qu'il vaut mieux que ce soit suivi. Les anxiolytiques en fait, j'en ai parce qu'ils ont un effet très important anxiolytique, mais même quand je les prends pas. C'est de savoir que j'en ai ! (Il rit.) Le Xanax® euh, ouais j'ai du Xanax® au cas où, mais je ne m'en sers jamais. Mais c'est de savoir que j'en ai qui me rassure. Si si, c'est marrant comme truc. C'est pas mal. J'en ai dans mon sac. Si vous prenez mon sac de photo, j'ai mon Citrate®, j'ai mon Efferalgan®, je dois avoir mon Xanax® et puis des trucs là, les pilules vertes, Imodium®. Et ouais en fait euh, ouais je prends pas mal de Citrate® et ça marche. Je ne sais pas si c'est psychologique, mais ça marche bien donc euh. Vous voyez, après manger ou n'importe, si je prends un coup de barre, je prend un Citrate® et ça repart ! Ah c'est une affaire qui marche.

**Et ça vous vous le procurez comment ?**

Bah ça je passe à la pharmacie. J'avais vérifié avec le gastro entérologue euh si ça avait un sens ou pas. Il m'a dit « si si pas de souci, tu en prends autant que tu veux ». Voilà. Disons euh que y a pas de risque sur ce médicament de dire si j'en prends trop etc. Pas comme euh si ça avait été de l'Advil® ou disons des trucs qui peuvent te, t'abîmer un peu les intestins ou l'estomac.

**Et du coup votre médecin traitant qu'est ce qu'il sait de ce que vous avez chez vous ?**

(Silence.) Rien. Mais par contre j'en ai discuté avec Dr G. Je suis allé la voir lundi. Elle me disait qu'elle avait très envie de euh, d'aller chez ses patients pour aller faire du ménage dans les pharmacies. Mais euh, elle se posait la question ouais. (Silence.) En terme de pharmacie quand j'ai commencé dans ma boîte il y a 30 ans, je me rappelle que, euh le médecin du travail avait diffusé en fait euh la pharmacie de base. Qui correspond toujours au même, hein, les trois quatre trucs que vous avez pu voir. Ce que tu prends quand tu as mal à la tête ou quelque chose comme ça. Mais je me rappelle qu'ils avaient diffusé ça à l'époque. Et ouais, c'était il y a 30 ans !

**Et quelles limites vous allez vous fixer avant d'aller voir un médecin pour un épisode aigu ?**

(Silence.) Bah encore comme je vous disais, d'avoir un médecin à la maison ça marche pas forcément bien. Ouais. Quand est ce que je vais voir un médecin ? Bah, je ne sais pas trop, c'est une bonne question. En fait oui, si ça sort de la normalité en fait. Euh je ne vais pas voir un médecin pour des douleurs d'estomac ou pour les trucs basiques que tu peux avoir, mal de gorge -je vais prendre une fumigation- ou des maux de tête. En ce moment j'ai des maux de tête mais je pense que ça vient simplement d'un début de sinusite. Non, ça va être dans l'aigu, ou un truc bizarre. Puis après en fait depuis un certain temps je vais peut être moins la voir en me disant que c'est la vieillesse et donc que ça sert à rien ! (Il rit.) J'ai été voir un médecin quand je commençais à avoir très mal aux doigts, ou à trembler. Mais après effectivement c'est plus l'âge qui fait que, y a pas grand-chose à faire. A part faire des trucs de grand mère ou mettre de l'argile. De toute façon c'est évolutif et faut attendre que ça se passe. Tant que ça ne bloque pas. Et puis bon, comme ça tu sais le temps qu'il va faire demain ! (Rires.) Et comme je disais, là j'ai été voir le médecin parce que j'ai reçu le truc, la campagne euh pour le cancer du colon. J'ai été la voir. Ouais en fait j'ai vu trois médecins en une semaine ! J'ai eu ma visite médicale au boulot qui est bisannuelle normalement -bon y avait cinq ans qu'on ne l'avait pas fait- mais je l'ai eue. C'est un interne qui m'a vu. Il me dit « bon vous tremblez faut aller voir un neurologue ». J'ai vu déjà un neurologue il y a 4 ou 5 ans, j'ai rien donc euh ce que disait le médecin traitant c'est euh « le jour où ça vous gêne, à la limite vous demandez au cardio de changer de traitement, de prendre des bêta bloquants ». Mais ce que me disait l'interne c'est « ouais mais vous soignez les effets, pas la cause ! ». Mais bon. Quand est ce que j'irais voir mon médecin ? Ouais, si j'avais des grosses douleurs à l'oreille ou des trucs comme ça, du type euh... Ouais des trucs où il faut faire un traitement peut être plus « de choc ». Voilà. Ouais où si je ne peux pas me lever le matin, que je suis complètement raide. Enfin si je peux pas me lever je ne pourrais pas aller le voir ! (Silence.)

**Et du coup, en pensant à l'argile ou des choses comme ça, est ce que vous avez déjà eu affaire à des médecines alternatives, homéopathie, phytothérapie, ... ?**

Non l'argile c'est... ouais le spécialiste des os, le rhumatologue qui m'a dit de le faire. Elle m'a dit « de toute façon y a rien donc euh ça, ça peut faire quelque chose ». Euh ostéo, si. Dès que je vais avoir des douleurs où que ça coince. Euh, j'ai été voir un ostéo cet été. Une ostéo. Euh, ouais. Homéopathie non. A part l'ostéo, non. J'ai fait un stage cuisine chinoise et la première partie c'était de la médecine chinoise, c'était intéressant. C'est rigolo ouais. D'expliquer les choses par un autre concept. Et puis bon, disons que c'est plus une expérience en fait. Mais bon ça ne veut pas dire que

je vais aller voir un médecin chinois ! Non. (silence.)

**Et vous vous renseignez souvent sur internet par exemple comme tout à l'heure pour l'intérêt ou pour la posologie d'un médicament ?**

Non. Euh. Je ne regarde pas. Disons à part effectivement euh si je voulais savoir effectivement un médicament, là je le ferais. Mais sinon je ne vais jamais voir sur le web. Non parce que je suis plutôt hypocondriaque, donc si je me mets à aller voir sur le web je suis mort ! J'ai déjà eu tous les cancers ! (Rires.) Donc après il faut que je me trouve d'autres maladies ça va être trop compliqué ! Non non. Non, je ne regarde pas. J'évite ce genre de choses, c'est vrai hein. Non parce qu'autrement c'est vite fait. Tu lis un truc, tu as tous les symptômes. Ça marche à tous les coups. Ça euh, non non. C'est impossible ça. Je vous dis, j'ai été voir effectivement sur le web pour vérifier effectivement si c'était bien pour le candida l'Econazole. Euh donc je ne voulais pas me tromper, pour être sûr. Et en fait j'en n'ai pas eu besoin. (Silence.)

**Je vois qu'il y avait quelques génériques dans votre pharmacie, qu'est ce que vous en pensez ?**

Non non bah, si je peux avoir le générique je le prends, pas de souci. (Silence.)

**Globalement si vous deviez citer un médicament dont vous ne pourriez pas vous passer ?**

Bah le problème, celui qu'il faudrait que j'aie toujours en fait c'est le médicament que je prends tous les matins. Il faut que je mette le nom dans mon téléphone parce que... l'interne la semaine dernière me dit « alors, vous ne prenez pas de médicaments ? » « Ben non non. Ah si, en fait ! » « C'est quoi ? » « Euh, c'est pour la tension, c'est pas un bêta bloquant. » Donc je sais que c'est un truc que tu donnes en première intention mais j'ai aucune idée du nom... Je l'avais appris par cœur pourtant. Mais bon, je ne me rappelle même pas ce que j'ai fait hier ! Je vais le noter parce que c'est embêtant si des fois j'ai... Euh et là c'est pareil, vous parliez de génériques, c'est bien un générique que je prends. (...) Les génériques, les vaccins, tout. Pas de problème. D'ailleurs il faut que je re-vérifie mais normalement c'est bon. Ouais ouais. Ça me hérisse quand je vois les gens qui ne veulent pas se faire vacciner. Et ça c'est pareil, c'est le web. Tu mets n'importe quoi sur le web et c'est parti. Ça va vite. Alors que effectivement, si on n'a plus besoin des vaccins c'est parce qu'on les prends. C'est le problème. (Silence.) J'ai pas grand-chose en fait tout compte fait. Pour un hypocondriaque j'ai pas grand-chose ! (Rires.) Non parce qu'en fait on a encore bien de la chance de ne pas être trop malade non plus. Pour l'instant on n'a pas de traitement autre que pour euh comment, la tension. Mais à part ça, non on n'a rien en fait. Rien de spécial. C'est pareil, les antibiotiques on te dit de les prendre jusqu'au bout donc on les prend jusqu'au bout. Y a pas de raison d'en avoir. S'il il en reste quelques uns dans ce cas là on les jette. Ça D. les jette. Ouais, c'est sur que le conditionnement des médicaments c'est pas toujours évident. Comme mon beau-père qui doit prendre un anticoagulant là et effectivement il faut réguler, il faut faire les mesures jusqu'à ce qu'on trouve la bonne dose. Un jour un quart, mais il disait c'est impossible à casser en quart et tout ça. Donc euh... Le gros problème disons, mon dada actuellement c'est de dire que les médecins ne savent pas que les patients, ils comprennent rien. Et moi je suis le premier, hein ! J'ai pris des fois des trucs que mon dentiste me disait euh de prendre. Mais je le prenais beaucoup trop souvent, j'avais pas compris. (Le téléphone sonne, il part répondre quelques minutes.) On en était où ? Oui parce qu'en fait je vous disais effectivement que par exemple -il y a longtemps- mon dentiste euh me disait de prendre des trucs et des machins, alors... entre l'Eludril® euh des fois puis après de l'eau oxygénée pour enlever les bactéries. Les unes et les autres là, les anaérobies et les inverses. Mais j'avais pas trop bien compris. Et pourtant il me l'a répété souvent. Il me l'avait souvent dit mais dans son vocabulaire à lui. Et je pense qu'une dizaine d'années après on s'est compris. Il fallait pas faire comme je faisais. Disons, ne pas le prendre trop régulièrement. Mais vous voyez, il y a beaucoup de choses où -D. c'est pareil des fois- disons euh, même par rapport à ses enfants ou n'importe, mais par moments penser qu'on sait les basiques de l'automédication simple je dirais, type euh, même prendre un -comment on appelle ça- un Efferalgan® en fait. Pas attendre que tu aies la tête qui explose mais au tout début t'en prends un petit peu et puis ça arrête tout, au lieu d'en prendre beaucoup qui arrête rien deux heures après. Vous voyez, mais c'est des trucs simples. Donc mon beau père il a eu, il y a semaines, il est parti à l'hôpital. Donc on lui a donné ce nouvel anti coagulant en lui disant « vous faites la mesure euh pour voir si c'est bien » et sur l'ordonnance c'est noté faire l'analyse truc muche, entre parenthèse 10B. 10B ça dit rien à personne. Euh, et donc il a fait sa première, la première mesure, il était à 2,5. Donc son médecin traitant a dit « Ben c'est bon. » Il n'a rien dit de plus. Donc il a continué à prendre 1 comprimé pendant 10 jours avant de devenir complètement bleu au moindre choc. On était chez lui ce week-end là avec des copains canadiens qui sont euh, dont le père est médecin aussi. Donc D. lui a dit « il faudrait que tu ailles refaire faire une analyse ». Parce que c'était samedi et il devait voir son médecin traitant le mardi. On n'était plus là, donc la belle mère nous envoie le résultat. Ma belle mère ne voit plus très bien. Donc quand D. elle a reçu le résultat, elle s'est dit « tiens elle a mal tapé. » Parce que sur la tablette elle a pu se tromper. Elle avait mis « 13 » donc D. se dit « ça doit être 3 ». C'était 13. Donc euh, le, d'abord le médecin traitant il aurait peut être du dire à mon beau père que c'était des analyses tous les jours pendant 1 semaine. On s'est dit après coup que le « 10B » ça voulait dire 10 bilans. Sur l'ordonnance. Mais les médecins à l'hôpital n'ont pas dit « il faut faire des bilans tous les jours et puis il faut réguler ». Le médecin traitant il aurait du savoir aussi que bah c'est pas parce que le premier jour c'est juste, que c'est juste pour la suite. Et on a eu une sacrée frayeur. Il a été hospitalisé, vitamine K... Bon il s'en est, il est reparti aussi sec, mais il avait déjà eu 2 AVC. Et c'est vrai qu'il était tout bleu. Enfin quand je dis tout bleu, il avait un cocard, un hématome... Bon maintenant ça y est, c'est stabilisé. Mais maintenant... la mécompréhension euh c'est... En plus quand tu vois ton médecin, t'es stressé globalement, donc t'as pas tendance à comprendre bien ce qu'on te raconte. Mais c'est vrai aussi euh... on parlait des gens qui regardent le web. Ils se disent euh « faut plus se faire vacciner, etc... ». Si toujours pour ces problèmes on te dit « bah faut plus manger d'artichaut », bah faut faire attention parce que dans ces cas là, les gens si on leur dit « les artichauts c'est pas bon », bah ils en mangeront plus de leur vie. Donc euh c'est pas ça le truc. Bon après euh le vocabulaire, dans tous les domaines on

apprend la communication ou n'importe. Mais c'est des domaines où c'est vachement important je pense, de faire reformuler au patient en temps que médecin, praticien. Redemander au patient « qu'est ce que j'ai dit ? Qu'est ce que vous avez compris ? ». Je pense que c'est la reformulation qui te permet de résoudre en partie ce truc là. Parce que honnêtement moi mon médecin me dit des trucs euh, ça rentre par une oreille, ça ressort par l'autre. Puis déjà, comme je dis, on écoute plus vraiment, ou on interprète sur le moment, avec nos connaissances. Qui ne sont pas des connaissances médicales. Donc euh, et puis les médecins ont tout un background. Ils ont l'habitude, euh c'est... Quand tu sais qu'il y a tel truc, tu sais tout ce que ça rattache hein. Après ça je parle de la médecine, mais c'est vrai dans n'importe quelle profession. Le problème dans la médecine c'est que c'est ta vie et que c'est ta santé en fait. Donc si tu te trompes... Il y a plein d'exemples comme ça. J'ai mon cousin qui a deux ans de plus que moi. Quand il était ado -bon quand je dis ado euh si oui sûrement vers quinze ou seize ans- il avait des problèmes euh de z'yeux comme qui dirait. Bon comme tout le monde. Et l'ophtalmo lui dit « vous prenez tel médicament. » Je ne sais plus si euh c'était dans les yeux ou des médicaments à prendre par la bouche. Mais euh, elle a du mal lui expliquer. Ou elle a peut être bien expliqué, mais il a mal compris. Toujours est il que, bah il a pris ces médicaments sans s'arrêter, ça lui a complètement détruit les reins. Alors qu'à la base c'était un traitement que tu prenais une semaine ou un truc comme ça. Et donc après ben dialyse etc. N'empêche que maintenant il doit pas être loin d'être celui -disons en France- qui a le, qui a un rein - pas à lui- depuis le plus longtemps. Avec le même rein depuis, depuis quarante ans. Il y a quarante ans qu'il a le même rein, et c'est rare hein ! Et c'était quand j'avais vingt ans vous voyez, il va avoir soixante ans. C'est dingue hein. Mais vous voyez, c'est le souci. J'ai pris conscience de ce souci là avec mon dentiste. J'avais rien compris ce qu'il me racontait alors que je le voyais quand même assez régulièrement et qu'il me redisait un peu les mêmes choses. En me disant « je ne suis pas trop con, normalement je comprends ! ». Et bah non, non non. Bon, c'était pas grave, c'était des bains de bouche. Et en fait effectivement en en prenant trop, je détruisais toute ma flore, donc en fait c'était pire que de ne pas les prendre donc euh... Donc au-delà de l'automédication, c'est aussi la mauvaise interprétation en fait. Du fait d'une mauvaise communication. (Silence.) C'est pour ça qu'effectivement, même les pommades que j'ai, c'est pas évident de les ré-utiliser en automédication en fait. (Silence.)

*Fin de l'entretien*

## Annexe 3 - TABLEAU DES CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉCHANTILLON

	<b>durée de l'entretien</b>	<b>sexe</b>	<b>âge</b>	<b>situation familiale</b>	<b>catégorie socioprofessionnelle</b>	<b>géographie</b>	<b>traitement de fond</b>
<i>E1</i>	00:35:25	Homme	60-74	en couple sans enfant	Retraité	Rural	Oui
<i>E2</i>	00:29:57	Femme	20-39	famille biparentale avec enfant	Employée	Rural	Non
<i>E3</i>	01:06:12	Femme	60-74	célibataire sans enfant	Retraîtée	Urbain	Oui
<i>E4</i>	00:48:29	Femme	40-59	famille biparentale avec enfant	Artisan commerçant chef entreprise	Rural	Non
<i>E5</i>	00:36:58	Femme	20-39	célibataire sans enfant	Employée	Urbain	Oui
<i>E6</i>	00:45:49	Homme	40-59	célibataire sans enfant	Artisan commerçant chef entreprise	Rural	Non
<i>E7</i>	01:11:42	Homme	40-59	famille biparentale avec enfant	Autres (invalidité)	Urbain	Non
<i>E8</i>	00:49:16	Femme	75 et +	célibataire sans enfant	Retraîtée	Urbain	Oui
<i>E9</i>	00:49:19	Femme	20-39	famille biparentale avec enfant	Profession intermédiaire	Semi rural	Non
<i>E10</i>	00:33:33	Homme	20-39	en couple sans enfant	Agriculteur exploitant	Semi rural	Non
<i>E11</i>	00:37:23	Femme	40-59	célibataire sans enfant	Profession intermédiaire	Semi rural	Oui
<i>E12</i>	00:56:21	Homme	60-74	célibataire sans enfant	Ouvrier	Semi rural	Oui
<i>E13</i>	00:37:02	Homme	75 et +	en couple sans enfant	Retraité	Rural	Non
<i>E14</i>	00:47:41	Homme	60-74	en couple sans enfant	Profession intellectuelle supérieure	Urbain	Oui

## SERMENT MÉDICAL

Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque.

Vu, le Président du Jury,

Vu, le Directeur de Thèse,

Vu, le Doyen de la Faculté,

Nom : VITETTA

Prénom : Géraldine

**Titre** : Identification des pratiques d'auto-soin à partir de la pharmacie familiale : Étude qualitative par entretiens semi-dirigés auprès de 14 individus

---

## RÉSUMÉ

**Introduction** : L'automédication est une pratique courante, encouragée par les pouvoirs publics et parfois réprouvée par les professionnels de santé car considérée comme potentiellement dangereuse. Plus globalement, la notion d'auto-soin renvoie à la consommation d'un produit ou d'un service de santé au sens large. Les produits de soin alors utilisés sont le plus souvent stockés à domicile dans la pharmacie familiale. En se détachant du contenu propre de l'armoire à pharmacie, l'objectif de ce travail est d'identifier différentes pratiques d'auto-soin à travers l'analyse de la gestion (approvisionnement, rangement, usage) des pharmacies familiales.

**Méthode** : Il s'agit d'une étude qualitative à partir d'entretiens semi-dirigés réalisés au domicile de 14 habitants de Loire Atlantique et Vendée.

**Résultats** : La prise d'autonomie de l'usager commence dès l'approvisionnement de la pharmacie familiale, lors de la consultation médicale et lors de l'achat des produits de soin en pharmacie d'officine. Les lieux de stockage à domicile sont multiples et variés, le traitement de fond étant toujours mis à part, en réponse à une logique utilitaire. Un seul gestionnaire par foyer s'occupe de l'approvisionnement, du rangement et de l'usage des produits, ce rôle étant le plus souvent investi par la femme. Les pharmacies étudiées sont plutôt abondantes, contrairement à l'image que les usagers en ont, et contiennent aussi bien des médicaments allopathiques que de l'homéopathie ou des produits de phytothérapie. Les antalgiques de palier 1 et anti inflammatoires non stéroïdiens sont les produits à prescription médicale facultative les plus fréquemment retrouvés. Mêlés au reste des produits, les médicaments à prescription médicale obligatoire comme les antibiotiques, les antalgiques forts et les psychotropes, ne sont pour autant pas utilisés de manière déraisonnable. Les pratiques d'auto-soin identifiées semblent finalement limitées au degré de compétence des usagers.

**Conclusion** : La connaissance par le médecin généraliste du contenu et des modalités de gestion de la pharmacie familiale de son patient permettrait de tendre vers des pratiques d'automédication encore plus responsables et sécurisées.

---

## Mots-clés

*automédication, pharmacies familiales, autonomie, médecin généraliste*