

Produits de santé

Médicaments : quelles sont les précautions à prendre pendant l'été ?

Publié le 23 juillet 2024 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Certains traitements peuvent aggraver les effets de la chaleur sur votre organisme ; d'autres médicaments peuvent voir leur efficacité réduite lors de l'augmentation des températures. Durant la période estivale, et plus particulièrement pendant les vagues de chaleur, des précautions particulières doivent être prises concernant l'utilisation de médicaments ou de dispositifs médicaux. *Service-Public.fr* vous indique les bons réflexes à adopter sur ce sujet.

Lorsque vous êtes exposé à de fortes chaleurs, vous pouvez notamment être victime :

- d'un syndrome d'épuisement-déshydratation (maux de tête, nausées, perte de connaissance, accélération du rythme du cœur et/ou difficultés respiratoires...)
- d'un coup de chaleur (une augmentation brutale de la température de votre corps au-delà de 40°C associée à des troubles neurologiques graves tels que délire, hallucinations, convulsions et coma).

Certains médicaments peuvent aggraver ces maux. Il est donc recommandé de :

- demander conseil à votre médecin, votre pharmacien, votre sage-femme ou votre infirmier lorsque vous prenez un nouveau médicament ou lorsque vous avez un traitement au long cours (ce professionnel de santé peut alors vous indiquer les précautions spécifiques à prendre s'agissant du médicament qui vous a été prescrit) ;
- ne pas arrêter un traitement sans en avoir parlé au préalable avec votre médecin ou votre pharmacien ;
- ne pas prendre sans avis médical un médicament pour un mal sans gravité (rhume, toux, allergie, faible douleur...) ;
- ne pas prendre de votre propre initiative un médicament pour soigner un mal de tête consécutif à une exposition à de fortes chaleurs (le paracétamol ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène peuvent aggraver les symptômes d'un coup de chaleur).

À noter

Certains médicaments - qu'il s'agisse de comprimés, d'injections ou encore de crèmes et pommades - peuvent entraîner ou aggraver une surréaction de la peau confrontée aux rayons du soleil. Cela se manifeste par des rougeurs, des démangeaisons, un coup de soleil avec des cloques...

Il est recommandé de :

- demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien ;
- consulter la notice des médicaments pour savoir si ceux-ci interagissent avec le soleil.

Si vous devez prendre un traitement de ce type, il faut que vous évitiez de vous exposer au soleil. Si cela n'est pas possible, vous devez appliquer une crème solaire à haute protection indice 50, porter des vêtements couvrants et un chapeau (la durée pendant laquelle vous devez respecter ces précautions dépend du délai d'élimination du médicament de l'organisme, et nécessite donc que vous en discutiez avec votre médecin ou votre pharmacien).

Comment conserver vos médicaments en cas de fortes chaleurs ?

La chaleur peut altérer l'efficacité de vos médicaments. Afin de préserver leurs propriétés, il est recommandé de consulter leur notice et de vérifier si cette dernière mentionne des précautions particulières de conservation :

- les médicaments à conserver entre 2 et 8°C doivent être conservés au réfrigérateur (une fois sortis de cet appareil, vous devez les utiliser rapidement et éviter de les laisser hors du réfrigérateur trop longtemps) ;
- les médicaments à conserver à une température inférieure à 25°C ou à 30°C peuvent être gardés hors du réfrigérateur, dans un endroit qui n'est pas exposé au soleil (s'il fait très chaud, il est conseillé de les placer dans la pièce la plus fraîche de votre domicile).

Si vous devez transporter vos médicaments, il faut :

- placer les médicaments habituellement conservés au réfrigérateur dans un emballage isotherme réfrigéré (par exemple muni de blocs de glace), en veillant à ce qu'ils ne congèlent pas pour autant ;
- placer les autres médicaments (ceux qui n'ont pas besoin d'être conservés au réfrigérateur) dans un emballage isotherme non réfrigéré.

Même s'ils sont placés dans un emballage isotherme, vous ne devez pas exposer vos médicaments pendant une longue durée à des températures élevées ; vous devez notamment veiller à ne pas les placer dans le coffre ou l'habitacle d'une voiture qui reste longtemps en plein soleil.