

Les médicaments et vous

■ **Laurette.** « Je ne suis pas une grosse consommatrice, mais comme je fais de la tension, je n'ai pas le droit de prendre n'importe quoi. Le générique, pourquoi pas, si c'est efficace. Parce qu'il y en a certains, ils ne font aucun effet. Mais ce qu'on peut dire, c'est qu'on est moins bien remboursé. Il y a par exemple des médicaments pour les nourrissons qui ne sont plus remboursables alors qu'ils étaient utiles. D'un côté, on nous donne la CMU, mais de l'autre on nous rembourse les médicaments. »



■ **Alain.** « Qu'on me propose des génériques, moi, je suis d'accord si on me garantit leur efficacité. J'ai de l'arthrose et jusqu'ici je n'ai pas vu de différence. Le déremboursement de certains médicaments, ça me va. Je n'ai eu aucun problème, ceux que je prends ne doivent pas être sur la liste. Moi, je fais confiance à la pharmacie. Mais si on oblige les bénéficiaires de la CMU à prendre des génériques ou alors à avancer le tiers-payant, là je trouve que c'est un peu du chantage. »



■ **Jacques.** « Moi, je suis contre les génériques. Ce n'est pas les mêmes que les autres médicaments. Est-ce que ça fait la même chose sur les vieilles personnes ? Quand vous avez un bon médicament, ils l'enlèvent. C'est une question d'argent tout ça. Les bons ne sont plus remboursés, et les mauvais le sont. »

■ **Nadia.** « Je suis diabétique, et je n'aime pas les génériques, car ce n'est pas aussi efficace. Ça me donne de la diarrhée. Alors je dis à la

pharmacie que je n'en veux pas... Il y a aussi des médicaments moins bien remboursés que je continue à prendre car je les trouve efficaces. On est obligé de dépenser, c'est pour notre santé. »



■ **Jean-Philippe.** « Je ne suis pas contre les génériques, mais ce sont plus les pharmaciens que les médecins qui les prescrivent. J'en ai déjà pris, pour moi c'est pareil au niveau de l'efficacité. Quant à ceux qui ne sont plus ou mal remboursés, les médecins ne me les prescrivent plus, ou ils essaient d'en trouver d'autres. Mais bon, pourvu que je ne débourse pas quand je viens en pharmacie... Mais les mutuelles augmentent tous les ans, c'est vrai : là, c'est 25 € de plus que l'an dernier. »



■ **Serge.** « Si les génériques sont en vente, c'est qu'ils sont efficaces. Moi, je fais confiance à mon médecin. Mais avec le remboursement, c'est vrai qu'on se fait de plus en plus avoir : on arrive au guichet et on nous dit que ce n'est plus remboursé. Alors, si ce n'est pas indispensable, on ne prend pas. J'ai une maladie pour laquelle je suis pris en charge à 100%, mais même là, il y a des choses qui ne sont pas remboursées. »

■ **Mariam.** « On ne me prescrit pas de génériques. De toute façon, il n'y en a pas pour tout. Pour le reste, quand je vais chez le médecin, déjà 50 % de ce qui est prescrit n'est plus remboursé. Si c'est pour de l'urgence, je le prends, mais c'est très rare que j'achète sans ordonnance. C'est sûr, la santé coûte de plus en plus cher, surtout quand on a des enfants. Je ne suis pas contre les génériques, si c'est efficace. Pour les non-remboursés, il leur faudrait des génériques. Car on dit que ces médicaments non remboursés ne sont pas assez efficaces, mais ce n'est pas vrai, on a dit ça juste pour calmer la population. »

**AUTOMEDICATION****Se soigner soi-même par les plantes**

Les Français achètent moins de médicaments sans passer par leur médecin que leurs voisins européens. Pour y remédier et faire des économies, le gouvernement veut promouvoir l'«automédication»... une pratique déjà largement répandue localement, avec le recours aux plantes médicinales.

« L'automédication ? Mais ici, c'est déjà une réalité quotidienne ! » s'exclame l'ethnobotaniste Roger Lavergne, en réaction au projet gouvernemental d'encourager les Français à se soigner sans passer par leur médecin (lire notre édition du 2 janvier).

Spécialiste de la pharmacopée réunionnaise, auteur entre autres de « Plantes médicinales réunionnaises d'aujourd'hui » et de « Plantes médicinales du père Raimbault », Roger Lavergne rappelle que « la plupart des mères de famille connaissent les vertus des plantes médicinales. Elles ont recours aux plantes quand leurs enfants sont constipés, ont de la fièvre ou ont du mal à dormir. Même si aujourd'hui la médicalisation a beaucoup progressé et que le moindre écart dispose d'un mé-

decin et d'une pharmacie, c'est une tradition qui demeure vivace, pour soigner des maux courants, de la petite foudre à la plaie infectée ».

« La moitié des maladies peuvent être soignées par les plantes, sans passer par son médecin », renchérit Claude Cheung Lung, pharmacien à Saint-Denis. Dans son officine, il entasse 300 variétés de plantes médicinales et réalise entre 3 à 5 % de son chiffre d'affaires avec l'automédication – une proportion plus importante, selon lui, que chez la plupart de ses confrères. « Les Réunionnais descendent de peuples d'Afrique et d'Asie qui ne se soignaient qu'avec la médecine traditionnelle, ce qui explique que leurs connaissances des propriétés des plantes soient encore très développées. Mais beaucoup n'ont plus



Pour Roger Lavergne, « l'auto-médication est une tradition vivace à la Réunion ».

Une pratique mise à l'honneur

Après des siècles de pratique, la médication traditionnelle par les plantes a obtenu une forme de reconnaissance officielle, en novembre dernier, avec la remise par la Maison des Civilisations des prix Zarboutan Nout Kiltir. Huit tisaneuses ou « femmes savantes », comme les a présentées Françoise Vergès, ont été mises à l'honneur.

Parmi elles figurait Micheline Idmont, 68 ans, assistante maternelle à la retraite et tisaneuse de mère en fille. Pour ses tisanes, elle utilise plusieurs plantes : la patte lézard, le lingue café, le petit bois cassant, la fleur jaune, le bois de savon... Elle va les chercher dans les forêts, pour certaines jusqu'à Cilaos, dont elle est originaire. « Avec ça, je soigne différentes maladies dont le refroidissement, le saisissement et surtout le tanbav » qui touche les enfants en bas âge.

Depuis la remise de son prix, Micheline Idmont a reçu la visite



En novembre, plusieurs tisaneuses ont été honorées par la Maison des Civilisations et de l'unité réunionnaise.

d'élèves du voisinage. Elle a aussi envoyé une décoction à... Bordeaux, pour soigner une petite nièce malade. « J'ai bien mis le nom des plantes sur toutes les étiquettes, pour que les douaniers ne pensent pas que c'était

du zama », précise-t-elle. Mais si le prix Zarboutan est pour elle un motif de « fierté », elle déplore que « le savoir se perde car les gens aujourd'hui préfèrent aller consulter un médecin, qui les rassure ».



Certaines plantes de la pharmacopée réunionnaise sont des « alicaments » très efficaces, selon l'Aplamedom.

la place de les faire pousser dans leur cour, c'est pourquoi ils se tournent vers les pharmaciens », constate-t-il. « Je reçois aussi chaque jour une dizaine de personnes qui viennent demander des conseils pour préparer des tisanes ».

Le succès du concours « Zerbaz péi » a montré que les savoirs continuent de se transmettre

Reste à savoir si, avec l'urbanisation et l'évolution des modes de vie, cette culture continuera à se transmettre de génération en génération. Créée en 1999, l'association pour les plantes aromatiques et médicinales de la Réunion (Aplamedom Réunion), présidée par le pharmacien Claude Marodon, s'est justement fixée pour objectifs de promouvoir l'utilisation des plantes, de valoriser les ressources végétales et de créer une filière Plantes aromatiques et médicinales à la Réunion.

L'association a lancé l'année dernière un concours baptisé « Zerbaz péi » auprès des élèves de primaire et de collège, dans le

cadre de ses activités de recensement des pratiques actuelles d'utilisation des plantes médicinales. « Plus d'une centaine de classes ont participé », se félicite Roger Lavergne, responsable du concours. « On a eu par exemple un excellent herbarier réalisé par une classe de l'Îlet des Orangers, à Mafate, qui montre que les mères de famille de ce secteur ont une connaissance très précise des plantes environnantes. Une connaissance qu'elles ont d'ailleurs mise à profit pendant la crise du chikungunya ».

Les recherches de Stéphanie Brillant, chargée de mission à l'Aplamedom, ont aussi permis de montrer que certaines plantes suscitent un regain d'intérêt. Une enquête auprès des pharmaciens a mis en lumière le fait que l'arrow-root (ou « la rououte ») revient au goût du jour : « La fréquence de sa demande est hebdomadaire à 41 %. Elle est sollicitée à 54 % par les mères de famille contre 64 % par les personnes âgées, pour un usage thérapeutique à 72 % contre 20 % pour la diététique du nourrisson », écrivait-elle dans le bulletin d'information de l'association. Or, l'arrow-root est un « alicament exceptionnel » connu pour ses vertus anti-diarrhéiques, anti-vomitives, antalgiques et anti-rhumatismales. Un véritable emblème de l'« automédication » péi...

E.M

MARGE DE PROGRESSION

L'automédication (un terme qui désigne les médicaments vendus sans ordonnance) ne représente que 4 à 6 % du marché en France. C'est beaucoup moins que dans d'autres pays d'Europe, comme l'Allemagne, où l'automédication compte pour 12 % des ventes. Et la tendance est encore à la baisse : - 3 % l'an dernier. « Les patients français préfèrent voir un médecin car cela leur permet d'avoir droit au remboursement des médicaments et de bénéficier éventuellement d'un arrêt-maladie. Ils veulent aussi être rassurés par le diagnostic du médecin, même pour une grippe. Pourtant, la moitié des malades pourraient se soigner eux-mêmes », estime le pharmacien Claude Cheung Lung.

« Avaler le médicament et négliger la diète, c'est détruire la science du médecin. »
(proverbe chinois)