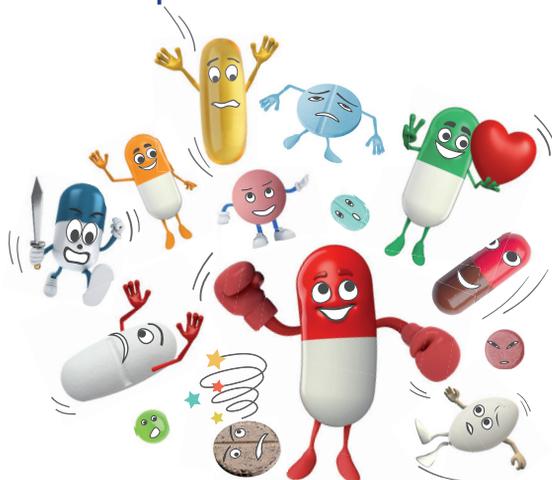


Le guide du bon usage des médicaments

Les médicaments
sont là pour vous aider mais...



...ils ont parfois du mal à vivre ensemble.

Votre médecin et votre pharmacien peuvent adapter votre traitement pour renforcer son efficacité et préserver votre santé.

Collectif bon usage du médicament



Les médicaments... Oui... Mais pas n'importe comment !

Les médicaments sont indispensables à notre santé et nous protègent. Mais leur usage n'est pas anodin. Dans certains cas (mauvais dosage, traitements multiples...), leur consommation peut avoir des effets négatifs sur notre santé et entraîner des troubles. Dans ces cas-là, on parle de « iatrogénie médicamenteuse ». Ce terme médical désigne les conséquences sur la santé d'un mauvais usage de médicaments. Les personnes de plus de 65 ans représentent environ 40% de la consommation de médicaments en ville⁽¹⁾.

Les accidents médicamenteux entraînent plus de 128 000 hospitalisations par an⁽²⁾ ! Ensemble - patients, professionnels de santé et entreprises de médicaments - nous pouvons agir pour limiter ces risques.

Ce document est conçu pour vous aider à utiliser les médicaments de la meilleure façon possible pour votre santé.

(1) Haute Autorité de Santé. (2) Ministère de la Santé.

Quelles peuvent être les causes d'un accident médicamenteux ?



Plusieurs causes sont possibles, qui peuvent se cumuler. Voici les plus fréquentes :

- **Un mauvais dosage** : par exemple, lorsqu'au lieu des trois gouttes prescrites, le patient en prend cinq ou six.

- **Une mauvaise prise** : par exemple, lorsqu'au lieu de prendre ses médicaments le matin, comme prescrit sur l'ordonnance, le patient les prend le soir. Les effets secondaires peuvent être différents.

- **Un non-respect du traitement prescrit** : toutes les études montrent que de nombreux patients ne suivent pas correctement le traitement prescrit. Soit ils augmentent la dose,

soit ils la diminuent, soit ils suspendent, provisoirement ou définitivement, le traitement. Les raisons de cette non-observance (mauvais suivi du traitement) sont multiples : la prescription a été mal comprise ou mal entendue, le patient estime qu'en fonction des symptômes, il peut interrompre ou modifier le traitement...

- **Une interaction** : lorsqu'un patient souffre de plusieurs pathologies, il prend plusieurs traitements (on parle alors de « polymédication ») ; cela multiplie les risques de se

AUTOMÉDICATION

Quand vous décidez vous-même de prendre un ou plusieurs médicaments pour soigner vos maux quotidiens (mal de tête, constipation, douleurs...), votre médecin ou votre pharmacien saura vous dire s'ils sont compatibles avec vos autres traitements.

ATTENTION AU NOM DES MÉDICAMENTS

Un médicament générique n'entraîne pas, bien sûr, de risques supplémentaires. Toutefois, un changement de nom peut provoquer chez le patient un risque d'erreur. En cas de changement de nom, n'hésitez pas à écrire sur la boîte le nom du médicament qu'il remplace.





tromper, d'oublier. Cette polymédication entraîne, par ailleurs, le risque d'incompatibilité des médicaments entre eux et de cumul des effets secondaires de chaque médicament.

- **Une prescription inappropriée** : lorsque le médicament prescrit par le médecin ne correspond pas - ou plus - à l'affection.

- **Des effets indésirables** : les effets secondaires d'un médicament peuvent varier, en nature et en intensité, d'un patient à l'autre en fonction de sa morphologie, de son état du moment ou des médicaments associés.

Vrai / faux

Consommer du pamplemousse, du chou ou du millepertuis en même temps que certains types de médicaments peut-il entraîner des troubles ?

Réponse : VRAI



Privilégier le dialogue

« Mon expérience m'a montré que la meilleure prévention des accidents médicamenteux résidait dans le dialogue entre le patient et son médecin. Il est indispensable que le patient informe de manière complète son médecin de tous les médicaments qu'il prend, qu'ils soient prescrits par d'autres spécialistes ou pris en automédication. Cette information est capitale et doit se faire en toute confiance et en toute transparence. Et en cas de doute avec un médicament, le patient ne doit jamais hésiter à interroger son médecin ou son pharmacien ».

Dr Joël Cogneau,
Généraliste, directeur scientifique de l'Institut de Recherche en Médecine Générale.

Comment se manifeste un accident médicamenteux ?

Des signaux d'alerte

Bénins ou graves, les accidents médicamenteux, qu'ils résultent de traitements multiples, d'associations inappropriées ou d'une mauvaise prise de médicaments, peuvent se manifester de différentes manières, en fonction de la sensibilité, de l'âge, de la morphologie et de l'état de santé de chacun d'entre nous et de la nature des

médicaments concernés.

Il est important de connaître ces manifestations car elles servent de signaux d'alerte. Si elles surviennent, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien et demandez-vous avec eux si leur origine n'est pas due aux médicaments que vous prenez.



QUELLES MANIFESTATIONS ?

- Fatigue
- Diminution de l'appétit
- Perte de poids
- Vertiges
- Malaise
- Troubles de l'équilibre
- Chute
- Pertes de mémoire
- Troubles digestifs (nausées, diarrhée, constipation)
- Troubles urinaires (mictions trop peu ou trop fréquentes)
- Palpitations
- Troubles de la vision

PAS TOUJOURS ÉVITABLES...

Certains effets indésirables ne sont, en revanche, pas évitables, comme :

- Les effets liés au médicament lui-même (ils sont indiqués dans la notice d'utilisation du médicament).
- Les allergies.



Les accidents
médicamenteux
entraînent chaque année
128 000 hospitalisations⁽¹⁾ ;
une sur quatre pourrait
être évitée !

(1) Ministère de la Santé.



« Ma mère, âgée de 82 ans, a eu des vertiges soudains et inexplicables. Je l'ai accompagnée chez son généraliste qui lui a fait faire quelques examens pour essayer d'en découvrir la cause, mais sans résultat probant. Finalement, il a modifié son ordonnance en remplaçant un médicament par un autre, moins fortement dosé. Et les vertiges ont cessé. Depuis, elle fait un point avec lui tous les six mois sur ses médicaments. Ainsi, elle est rassurée, et nous aussi. »

René, Lyon



« Depuis plusieurs années, je souffre d'hypertension, traitée par deux médicaments quotidiens. Il y a deux ans, j'ai eu des douleurs dans le dos, qui sont récurrentes et que je traite aussi, plus ou moins régulièrement. Sans compter les petits tracas quotidiens – transit, crampes... – pour lesquels je me traite aussi. Je vois un généraliste et des spécialistes. Il y a 6 mois, avec mon médecin traitant, on a remis tout ça à plat, méthodiquement. Résultat, je pense que je suis mieux traitée – pas moins mais mieux – et je sais exactement la nature des médicaments que je prends et leurs effets. »

Marie, Rennes



Vrai / faux

Contre des douleurs au ventre, le médecin m'avait prescrit un médicament qui s'est révélé efficace. Il reste des comprimés. Je peux les réutiliser directement le jour où ces douleurs reviendront.

Faux ! Ne prenez pas de médicament sans l'avis d'un professionnel. Celui qui convient une fois ne convient pas forcément une autre fois.

Comment mieux utiliser vos médicaments ?



Les médicaments ont parfois du mal à vivre ensemble.

Dans la majorité des cas, les accidents médicamenteux sont évitables, moyennant un strict respect des prescriptions et un dialogue régulier avec son médecin et son pharmacien.

Avec l'âge, l'addition des médicaments et les changements de l'organisme, qui allongent leur durée d'action et rendent leur élimination plus difficile, peuvent nécessiter une révision de vos ordonnances.

Les personnes de plus de 65 ans représentent environ 40 % de la consommation de médicaments en ville*. Si c'est votre cas, ces conseils vous concernent tout particulièrement.

Dans tous les cas, faites confiance aux professionnels de santé - médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes... - pour répondre à vos interrogations.

**Source Haute Autorité de Santé*

BIEN INFORMÉ = MIEUX PROTÉGÉ

Savez-vous à quoi servent précisément le ou les médicaments que vous prenez ? Non ? Vous êtes loin d'être les seuls dans ce cas : on estime que, après 65 ans, une personne sur deux ne le sait pas avec précision. Pourtant une bonne information est un gage de sécurité. N'hésitez pas à demander à votre médecin ou votre pharmacien !

10 CONSEILS

pour un bon usage du médicament

- 1 **Je respecte la posologie et la prescription :** le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre de prises, l'horaire des prises, la durée du traitement.
- 2 A l'occasion de chaque consultation, **j'informe mon ou mes médecins** de tous les médicaments que je prends et je n'hésite pas à demander s'il existe des risques d'interactions.
- 3 **Je ne décide jamais moi-même d'interrompre,** de suspendre ou d'espacer un traitement en cours.
- 4 Je signale à mon médecin **tout événement** pouvant modifier l'efficacité ou la tolérance d'un traitement : hospitalisation, infection, choc émotionnel...
- 5 Si je soupçonne mon traitement d'être à l'origine **d'effets indésirables**, j'avertis immédiatement mon médecin.
- 6 **Je fais un bilan régulier**, au moins tous les ans, de mes traitements en cours, avec mon médecin traitant.
- 7 Je conserve mes médicaments dans leur **emballage d'origine**.
- 8 En cas de substitution par un générique, je fais clairement préciser par le pharmacien à quel médicament inscrit sur l'ordonnance il correspond ; **je le fais inscrire sur la boîte**.
- 9 Lorsque j'achète de moi-même un médicament sans ordonnance, **je demande conseil au pharmacien**.
- 10 Dans tous les cas, **je n'hésite pas à interroger les professionnels de santé** - médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes - pour répondre à mes questions.



Le Dossier Pharmaceutique : un atout précieux !

« *Le pharmacien veille aux risques d'accidents médicamenteux, en identifiant en premier lieu les patients à risques (plusieurs médicaments, traitements sensibles comme les anti-coagulants...). Mais surtout, grâce au Dossier Pharmaceutique, le pharmacien a accès à la liste des médicaments dispensés par d'autres pharmacies ou à l'hôpital dans les 4 derniers mois. Ainsi, il peut prévenir le patient en cas de risque, et le cas échéant informer le médecin traitant afin de modifier si nécessaire le traitement. Le Dossier Pharmaceutique est gratuit, il peut être ouvert par tout pharmacien avec la carte vitale du patient et son accord. Il ne peut être consulté que par un pharmacien, et uniquement en présence du patient muni de sa carte vitale.* »

Carine WOLF, pharmacienne, présidente du Conseil régional de l'Ordre des Pharmaciens de Haute-Normandie

QUIZ



- 1) Je prends au moins 4 médicaments par jour..... OUI NON
- 2) Je pratique l'automédication..... OUI NON
- 3) Je consulte un généraliste et plusieurs spécialistes..... OUI NON
- 4) Je préviens toujours mes médecins des médicaments que je prends..... OUI NON
- 5) Mon pharmacien m'a ouvert un Dossier Pharmaceutique..... OUI NON
- 6) Je fais régulièrement le point avec mon médecin traitant sur les traitements que je suis..... OUI NON

Si vous avez répondu **OUI** à au moins une des 3 premières questions et **NON** à au moins une des 3 suivantes, il convient d'être attentif aux éventuelles interactions entre les médicaments que vous prenez.

Liste de mes médicaments actuels (avec ou sans ordonnance) :

Pour quoi et depuis quand ? Quelle posologie ? A quel moment de la journée ?

.....

.....

.....

.....

Collectif bon usage du médicament

