

Le bon usage des médicaments



Un médicament est une « Substance ou composition possédant des **propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales**, ... 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. » *Code de la Santé publique (article L.5111-1)*

L'efficacité d'un médicament dépend de plusieurs facteurs :

- la dose prescrite,
- le nombre de prises par jour,
- le moment de la journée,
- le mode d'administration : sirop, comprimé ou inhalateur...

85% des Français avouent avoir recours à l'automédication plus ou moins fréquemment.

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 la santé et entraîner des troubles : c'est ce que l'on appelle la **iatrogénie médicamenteuse**. Ce terme médical désigne les conséquences sur la santé d'un mauvais usage de médicaments.

Les accidents médicamenteux entraînent **128 000 hospitalisations** par an.

La France reste un des pays les plus consommateurs de médicaments en Europe avec une moyenne annuelle de 48 boîtes de médicaments par habitant.

On estime que les **erreurs dans la prise de médicaments** pourraient être à l'origine de **10 % des hospitalisations chez les patients de plus de 70 ans.**

La prise irrégulière de médicaments est la **première cause d'échec d'un traitement.**

Quels sont les risques des médicaments ?

1) Risques liés au médicament lui-même :

- toxicité,
- date de péremption.

2) Risques liés à la prise :

- interactions médicamenteuses et avec d'autres produits,
- erreur de posologie,
- effets secondaires : allergies, vertiges, nausées, ...

3) Autres risques :

- retards de diagnostic,
- peut entraîner d'autres maladies,
- modification de l'attention,
- masquer certains symptômes ou fausser l'interprétation des résultats biologiques
- se soigner seul, avec des médicaments non appropriés, peut entraîner d'autres maladies,
- aggravation des maux.



Les règles de bon usage du médicament

- Chaque traitement correspond à un cas particulier
- Indiquez à votre médecin et à votre pharmacien les médicaments que vous utilisez
- Respectez la prescription
- Restez attentif aux effets secondaires éventuels
- Apprenez à repérer la « Dénomination Commune Internationale » (DCI), c'est le vrai nom du médicament : la DCI désigne la substance active du médicament
- Ne prenez pas les médicaments périmés ou non utilisés d'un précédent traitement ou donnés par un proche
- Ne jetez pas les médicaments non utilisés à la poubelle. Rapportez-les (périmés ou non) à la pharmacie
- Optez pour une automédication responsable

Quizz Vrai/Faux

Le médicament, un produit pas comme les autres	Vrai	Faux
1 - Les américains consomment plus de médicaments que les français		
2 - Environ 10% des personnes après 65 ans sont hospitalisées à cause des médicaments qu'elles prennent		
3 - On doit rapporter les médicaments non utilisés ou périmés à la pharmacie		
4 - Les effets indésirables des médicaments augmentent avec l'âge		
5 - Le risque d'accident lié aux médicaments augmente quand on prend plusieurs médicaments		
6 - Un rhume nécessite toujours un traitement médicamenteux		
7 - L'alimentation est essentielle pour la santé		
8 - Pratiquer une activité physique favorise le sommeil et peut être une alternative à la consommation de somnifères		
9 - Les maladies cardio-vasculaires peuvent en partie être prévenues et traitées par l'activité physique et pas uniquement avec les médicaments		
10 - Quand je vais chez mon médecin, c'est aussi pour voir si tous mes médicaments sont vraiment utiles		
11 - Un médicament qui est bon pour moi est forcément bon pour les autres		
12 - Pour la constipation, une alimentation riche en fibres peut être une alternative à la consommation de laxatifs		
13 - Oublier de temps en temps son traitement n'est pas bien grave quand on est âgé		
14 - Un régime alimentaire de type méditerranéen peut faire baisser le cholestérol		
15 - Mon traitement, c'est avant tout mes médicaments		
16 - Un sirop, ce n'est pas vraiment un médicament		
17 - Le foie et les reins jouent un rôle essentiel dans l'élimination des médicaments		
18 - Les nouveaux médicaments sont toujours mieux que les anciens		
19 - Un médecin qui ne prescrit pas de médicament n'est pas sérieux		
20 - Lire la notice des médicaments, c'est important		

Réponses : 1 F/ 2 V/ 3 V/ 4 V/ 5 V/ 6 F/ 7 V/ 8 V/ 9 V/ 10V/ 11 F/ 12 V/ 13 F/ 14 V/ 15 F/ 16 F/ 17 V/ 18 F 19 F 20 V

Enfin n'oubliez pas qu'une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, pratique d'une activité physique régulière, un bon sommeil...) constitue le meilleur des médicaments !☺

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter l'ARSEPT : Aurore SALESSE au 06 07 37 17 93 salesse.aurore@auvergne.msa.fr, ou vous rapprocher de la structure qui vous a adressé ce document.

Prenez soin de vous !