

Médicaments – est-ce que j'en prends trop ?

Les médicaments peuvent aider à prévenir, atténuer et guérir des maladies. Si vous avez plusieurs maladies, vous prenez peut-être beaucoup de comprimés. Le problème : plus le nombre de médicaments augmente, plus les effets secondaires peuvent augmenter aussi. Dans le langage médical, la prise simultanée de nombreux médicaments s'appelle la *polymédication* ou *polypharmacie*.

Dans cette information, découvrez pourquoi certaines personnes prennent beaucoup de médicaments et quels sont les risques de cette consommation excessive. Vous pouvez contribuer par vous-même à ne prendre que les médicaments dont vous avez réellement besoin.

Comment en arrive-t-on à la polymédication ?

Il y a plusieurs raisons expliquant la prise simultanée de plusieurs médicaments. Par exemple :

- Vous souffrez de plusieurs maladies qui nécessitent un traitement permanent. Les personnes âgées notamment ont tendance à prendre souvent trop de médicaments.
- Différents médecins participent à votre traitement. Tous ne savent pas toujours ce qui vous a été prescrit, surtout lorsqu'ils ne disposent pas de la liste de vos médicaments, à savoir le plan de posologie.
- Vous avez des effets secondaires qui ne sont pas identifiés en tant que tels. Au lieu d'arrêter le médicament responsable ou de diminuer la dose, vous recevez encore un médicament pour apaiser l'effet secondaire.
- En raison d'affections ou de douleurs soudaines, on vous prescrit des médicaments supplémentaires. Bien que vous vous sentiez mieux par la suite, l'administration de ces médicaments n'est pas arrêtée.
- Au fil des ans, de nouveaux médicaments s'ajoutent à la liste sans pour autant que les « anciens » soient supprimés.
- Un traitement inefficace n'est pas arrêté.
- Vous avez été hospitalisé et on vous a donné de nouveaux médicaments qui ne sont pas compatibles avec les médicaments que vous prenez habituellement. Après votre sortie de l'hôpital, une vérification de ces médicaments n'a cependant pas lieu.
- Vos habitudes de vie et vos problèmes de santé ont changé ; vous avez par exemple perdu du poids au cours des dernières semaines. Mais vos médicaments restent inchangés.
- Vous prenez des médicaments que vous avez achetés vous-même. Votre médecin n'est pas au courant.
- Vous vous attendez peut-être à toujours recevoir un médicament, par exemple pour un rhume. Mais de nombreux symptômes sont seulement temporaires ou disparaissent d'eux-mêmes. Vous prenez alors un médicament dont vous n'avez en fait pas besoin.



Quelles sont les conséquences ?

Prendre des médicaments conformément à la prescription est souvent déterminant pour la réussite du traitement. Souvent, ce n'est pas si facile. Notamment si vous prenez beaucoup de médicaments, vous pouvez rapidement vous y perdre entre les différents médicaments, leur dose et l'horaire à respecter. Trop de médicaments peuvent donc mener à une prise incorrecte.

Chaque médicament prescrit en plus augmente le risque que des effets indésirables apparaissent. Souvent, il s'agit de troubles généraux tels que de la fatigue, un manque d'appétit, des vertiges, nausées, étourdissements ou un état de confusion. Autres conséquences possibles : des chutes et des blessures graves. Sous l'effet d'anticoagulants, des saignements spontanés, importants ou prolongés peuvent survenir. Certains patients doivent même être hospitalisés en raison d'effets secondaires.

De manière générale, il faut savoir que plus vous prenez de médicaments, moins il est possible de prévoir quels interactions ou effets indésirables apparaîtront.

En bref



- On entend par polymédication la prise simultanée de plusieurs médicaments.
- Les médicaments peuvent s'influencer les uns les autres et provoquer plus d'effets secondaires tels que des nausées, de la constipation, des maux de tête ou des étourdissements. La polymédication peut même se solder par une hospitalisation.
- Il existe plusieurs possibilités de réduire le nombre de médicaments et donc les risques associés. Il peut être utile entre autres d'avoir un plan de posologie. Tous vos médicaments y sont inscrits.
- Tous les symptômes ou chaque maladie ne nécessitent pas forcément une prise de médicaments. Beaucoup de choses rentrent dans l'ordre d'elles-mêmes. Souvent, il est utile d'attendre.
- Surtout, il est important de parler à votre médecin. Il ou elle doit savoir quels médicaments vous prenez. Ensemble, vous pouvez décider de quels médicaments vous avez besoin ou non.

Que pouvez-vous faire par vous-même ?

Il n'est pas toujours possible d'éviter un nombre élevé de médicaments, mais parfois, certains ne sont pas vraiment nécessaires. Ces conseils peuvent vous aider à adapter le traitement à vos besoins avec votre médecin :

- Un pilulier vous aidera à trier vos comprimés pour la journée ou la semaine.
- Si vous avez des symptômes ou des douleurs malgré vos médicaments, parlez-en à votre médecin.
- Si vous avez beaucoup de médicaments, il est recommandé d'avoir une « pharmacie habituelle ». Cette pharmacie peut vous donner des conseils en cas de problèmes et vous aider à ne pas vous y perdre.
- Vous devez avoir un premier interlocuteur pour les questions concernant vos médicaments. Celui-ci peut être votre médecin traitant. Il ou elle doit savoir exactement quels médicaments vous prenez et lesquels vous ne prenez pas ou différemment, malgré l'ordonnance.
- Demandez un plan de posologie à votre médecin. Tous les médicaments prescrits doivent y figurer. De plus, le nom de la substance active et la dose doivent apparaître. Enfin, votre médecin doit marquer comment et pourquoi vous devez prendre ces médicaments. Si vous n'avez pas de médecin traitant, un spécialiste peut remplir pour vous un plan de posologie.
- Les médicaments utilisés en automédication doivent aussi figurer sur le plan de posologie. Demandez à votre pharmacien de noter les médicaments non soumis à prescription, c'est-à-dire les médicaments que vous achetez vous-même. Pensez également par exemple aux aérosols, aux gouttes et aux pommades. Les médicaments à base de plantes, les vitamines et les compléments alimentaires en font aussi partie.
- Portez votre plan de posologie toujours sur vous ou prenez-le en photo avec votre smartphone. Présentez-le à chaque rendez-vous chez le médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital.
- Demandez à votre médecin si vous avez encore vraiment besoin de tous les médicaments. Des études ont montré que plus le nombre de comprimés est faible, plus la prise de médicaments marche.
- Prenez-vous plus de quatre médicaments ou avez-vous au moins trois maladies permanentes ? Si oui, faites vérifier vos médicaments une fois par an par votre médecin : sont-ils encore tous nécessaires ? Amenez tous les médicaments que vous prenez, même ceux que vous achetez vous-même, et les notices.

- Pour vérifier vos médicaments et choisir les bons, votre médecin doit savoir plusieurs choses vous concernant, par exemple vos antécédents médicaux ou vos nouvelles douleurs. De plus, votre situation et votre style de vie sont importants. Si vous avez des doutes concernant un médicament, n'hésitez pas à le dire. Indiquez aussi ce que vous souhaitez atteindre avec le traitement, par exemple avoir moins de douleurs ou rester autonome. Cela permet de déterminer quels troubles ou maladies doivent être traités en priorité.
- Demandez à votre médecin ou votre pharmacien comment prendre correctement vos médicaments, par exemple avant ou après les repas.
- Tous les problèmes de santé ne nécessitent pas forcément un traitement médicamenteux. Souvent, les symptômes disparaissent d'eux-mêmes sans traitement ou peuvent être réduits autrement. Demandez à votre médecin s'il suffit simplement d'attendre ou si par exemple de l'exercice ou une autre mesure peut aider.
- Si vous rencontrez des difficultés avec un médicament ou si de nouveaux troubles apparaissent, vous devez le signaler.
- L'arrêt de certains médicaments peut s'accompagner de troubles. Parlez-en à votre médecin. Important : n'arrêtez pas un médicament sans en parler à votre médecin. Ne modifiez pas non plus la dose de votre propre chef.

Pour plus d'informations



I. Sources, méthodologie et liens

Cette information repose sur la directive de médecine « Polymédication (n° du reg. 053-043 de l'AWMF) » et sur les expériences de personnes concernées.

Méthodologies et sources :

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimedikation#methodik

Autres fiches d'information sur des thèmes de santé :

→ www.patienten-information.de

II. Entraide

Pour trouver un groupe d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) :

→ www.nakos.de / Téléphone : 030 31018960



KBV

Mentions légales

Responsable du contenu :

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

Sur mandat de :

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

e-mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

Avec nos sincères salutations