

## TROP DE MÉDICAMENTS ?



Photo : © IrisArt - Fotolia.com

### CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Bien employés, les médicaments aident à prévenir et guérir des maladies, et à diminuer les symptômes. Mais si l'on est traité à long terme pour de nombreux problèmes de santé, il faut souvent avaler une quantité considérable de comprimés. Dans le langage médical, la prise simultanée de plusieurs médicaments s'appelle la *polymédication* ou *polypharmacie*. Mais en augmentant le nombre de médicaments, le nombre d'effets indésirables s'accroît aussi.

Dans cette information, découvrez pourquoi certains patients prennent beaucoup de médicaments et quels sont les risques liés à cette consommation excessive. Vous pouvez avoir une influence sur votre consommation de médicaments en prenant uniquement ceux dont vous avez réellement besoin.

### En bref : qu'est-ce que la polymédication ?

- On entend par polymédication la prise simultanée de plusieurs médicaments.
- Les médicaments peuvent s'influencer les uns les autres et engendrer plus d'effets indésirables tels que des nausées, de la constipation, des maux de tête, des vertiges ou des saignements. Dans les cas les plus graves, la polymédication peut se solder par une hospitalisation ou un décès.
- Il existe de nombreuses possibilités de réduire le nombre de médicaments administrés et donc les effets secondaires : par exemple, arrêter de prendre ceux qui ne sont plus nécessaires ou inefficaces.
- Le plus important est que vous parliez avec votre médecin. Il doit savoir exactement quels médicaments vous prenez. Il peut ensuite décider avec vous lesquels sont indispensables et lesquels peuvent être arrêtés.

### ► COMMENT EN ARRIVE-T-ON À LA POLYMÉDICATION ?

Il y a plusieurs raisons expliquant la prise concomitante de plusieurs médicaments :

- Un patient souffre de plusieurs maladies qui nécessitent un traitement au long cours. Comme, en prenant de l'âge, les problèmes de santé se multiplient, les personnes âgées notamment ont tendance à prendre plusieurs médicaments.
- Au fil des ans, de nouveaux médicaments s'ajoutent à la liste sans pour autant que les « anciens » soient modifiés.
- Les traitements inefficaces ne sont pas arrêtés.
- En raison d'affections soudaines, des médicaments supplémentaires sont prescrits. Bien que les patients se remettent de cette affection, l'administration de ces médicaments n'est pas interrompue.
- Un patient est traité par différents médecins. Ces derniers ne sont pas ou trop peu informés des ordonnances délivrées par les autres médecins.
- Des effets secondaires n'étant pas identifiés en tant que tels apparaissent. Au lieu d'arrêter le médicament responsable ou de diminuer la dose, le patient reçoit un nouveau médicament.
- Le patient prend de son propre chef des médicaments en vente libre. Le médecin n'en sait absolument rien.
- Souvent, patient ou médecin pensent que l'on doit traiter un trouble physique à l'aide de médicaments. Mais, certains symptômes ne sont que temporaires ou ne nécessitent pas un traitement médicamenteux.
- Les attentes en termes d'utilité d'un traitement médicamenteux sont trop élevées.
- Les objectifs de traitement sont trop stricts, par exemple pour une glycémie ou une tension artérielle trop basse. C'est pourquoi trop de médicaments ou des doses trop élevées sont utilisés.

## ► Polymédication

### ► QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA POLYMÉDICATION ?

La prise régulière et correcte de médicaments est souvent déterminante pour le succès du traitement de symptômes ou de maladies. Mais prendre des médicaments selon la prescription n'est pas si simple que ça. Si l'on doit en prendre plusieurs, on s'y perd rapidement entre les différents médicaments, leur dose et l'horaire à respecter. Un plan de posologie trop fourni peut mener à une prise erronée.

Chaque médicament prescrit en plus augmente le risque que des effets indésirables apparaissent. Souvent, des troubles généraux tels que fatigue, manque d'appétit, vertiges, nausées ou états 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 lors de la prise de plusieurs médicaments, il n'est pas possible de prévoir ce qui se passe dans le corps : effets, interactions et effets secondaires. Moins en prendre, c'est parfois mieux !

### ► 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. Les conseils suivants doivent vous aider à définir avec votre médecin le traitement qui répond à vos besoins personnels :

- L'un de vos médecins traitants devrait être votre principal interlocuteur en ce qui concerne les médicaments. Faites-lui confiance. Il doit savoir exactement quels médicaments vous prenez, la posologie et lesquels vous ne prenez pas ou différemment, malgré l'ordonnance.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

#### Sources, méthodologie et autres liens

Cette information repose sur la directive de médecine générale « Polymédication ». Toutes les sources utilisées, le document de méthodologie et les liens complémentaires sont disponibles ici :

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/multimedikation/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/multimedikation/quellen)

Notice d'information pour patients « Une prise de médicaments sûre » : [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

DOI: 10.6101/AZQ/000280

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Téléphone : 030 4005-2501 • Fax : 030 4005-2555

e-mail/interlocuteur : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



- Expliquez à votre médecin quels sont vos souhaits, craintes et inquiétudes. Ensemble, vous pouvez décider quels symptômes ou maladies doivent être traités en priorité.
- Prenez un rendez-vous au cabinet médical et amenez tous vos médicaments, même ceux que vous achetez vous-même, avec la notice.
- Si vous prenez 5 médicaments ou plus ou si vous souffrez d'au moins 3 maladies chroniques, il est recommandé de faire vérifier vos médicaments par votre médecin une fois par an.
- Faites une liste de tous les médicaments – avec et sans ordonnance – que vous prenez. Notez non seulement les comprimés, mais aussi les sprays, les gouttes ou les pommades. Les médicaments à base de plantes et les vitamines en font également partie.
- Veuillez toujours porter cette liste de médicaments sur vous. Présentez-la à chaque rendez-vous chez le médecin, à la pharmacie ou durant un séjour hospitalier.
- Si de nouveaux symptômes apparaissent pendant un traitement, veuillez en parler à votre médecin.
- N'hésitez pas à demander à votre médecin si vous avez vraiment encore besoin de tous les médicaments. Des études ont montré que la prise de médicaments agit d'autant plus que le nombre de comprimés est faible.
- Mais n'arrêtez pas de prendre un médicament sans en parler au préalable à votre médecin. Ne modifiez pas non plus de votre propre chef la quantité de médicaments que vous prenez.
- 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 d'une autre manière. Demandez à votre médecin s'il suffit simplement d'attendre ou si par exemple de l'exercice ou une autre mesure peut aider.

Remis gracieusement par