

Réduisons le volume



Au-delà de 5 médicaments par jour, surtout après 65 ans, demandez à votre médecin ou votre pharmacien si vous pouvez en prendre moins.*

*N'arrêtez jamais votre traitement sans avis médical.

⊖ DE MÉDICAMENTS,
C'EST MÉDICAMIEUX

en savoir + sur leem.org/medicamieux

leem
les entreprises
du médicament
SOIGNONS L'AVENIR

LE GUIDE DU BON USAGE DES MÉDICAMENTS APRÈS 65 ANS

Les médicaments sont faits pour soulager, prévenir, guérir. Mais utilisés de manière inappropriée, en trop grande quantité, ou sans suivre la durée indiquée, ils peuvent avoir des effets délétères sur la santé des individus, les dépenses de l'Assurance Maladie et l'environnement. On estime que la iatrogénie (interactions médicamenteuses) serait à l'origine de plus de 200 000 hospitalisations et d'une dizaine de milliers de décès prématurés par an en France⁽¹⁾.

Nous sommes tous potentiellement concernés. Mais ce risque augmente chez le sujet âgé, notamment chez les personnes qui, souffrant de plusieurs pathologies, consomment plusieurs médicaments. **En effet, avec l'âge, plusieurs fonctions du corps subissent des modifications ayant comme conséquence un impact sur le devenir des médicaments dans notre organisme :**

- ◆ **L'absorption des médicaments :** les organes digestifs fonctionnent plus lentement et le transit intestinal est ralenti avec un impact potentiel sur les quantités de médicaments qui passent dans l'organisme.
- ◆ **L'élimination des médicaments :** les reins et le foie ont un rôle important dans l'élimination des médicaments, ils fonctionnent plus lentement avec l'âge et éliminent plus lentement les toxines ; on devient plus sensible aux effets des médicaments.

Ces changements peuvent entraîner des conséquences sur l'efficacité d'un traitement, mais aussi sur la tolérance, avec l'apparition d'effets indésirables.

C'est pourquoi vos traitements doivent être réévalués régulièrement par votre médecin. Celui-ci peut être amené à réduire les doses de vos médicaments, voire en arrêter certains s'il estime qu'ils ne sont plus appropriés à votre état de santé actuel.

Ensemble — patients, professionnels de santé, entreprises du médicament — 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) Le chiffre de 10 000 décès par an est fréquemment rapporté dans la littérature scientifique. Leur estimation est difficile car l'identification d'une cause iatrogène n'est pas toujours tracée (notamment lorsqu'il s'agit d'une mauvaise observance d'un traitement). L'étude récente IATROSTAT rapporte 3 000 décès par an mais ces décès sont comptabilisés à partir des patients hospitalisés pour iatrogénie médicamenteuse en court séjour dans un établissement public.

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CAUSES D'UN ACCIDENT MÉDICAMENTEUX ?

Plusieurs causes sont possibles, qui peuvent se cumuler et être accentuées par l'âge avancé du patient.

Les causes les plus fréquentes

Une erreur dans la prise du médicament :

→ **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.

Un non-respect du traitement prescrit (non-observance) :

par exemple, augmenter ou diminuer la dose du ou des médicament(s) ou suspendre, provisoirement ou définitivement, son traitement.

Les raisons de cette non-observance sont multiples :

→ la prescription a été mal comprise ou mal entendue,

→ le patient estime qu'en fonction des symptômes, il peut interrompre ou modifier son traitement.

Une interaction :

en situation de polymédication, le risque d'interaction médicamenteuse est important.

→ Certains médicaments pris ensemble ou de manière rapprochée peuvent entraîner des interactions nocives se traduisant, par exemple, par la baisse des effets de l'un d'eux ou la majoration de leurs effets secondaires.

→ Certains aliments, boissons ou tabac peuvent influencer l'activité d'un médicament en atténuant, ralentissant ou, au contraire, en renforçant un ou plusieurs de ses effets sur l'organisme. Par exemple, le thé vert en grande quantité empêche l'organisme d'absorber correctement le fer par voie orale ; le curcuma, utilisé comme épice, peut augmenter l'action des antidiabétiques pris par voie orale, et provoquer un risque d'hypoglycémie ; le tabac augmente l'effet excitant de la caféine présente dans certains médicaments, notamment ceux contre la migraine, ce qui peut provoquer tachycardie, nausées et insomnies.

Une prescription inappropriée :

lorsque le patient consulte plusieurs médecins simultanément (généralistes et spécialistes) et qu'ils ne sont pas informés des traitements prescrits par ailleurs.

COMMENT REPÉRER LES SIGNES D'UN ACCIDENT MÉDICAMENTEUX

Des signaux d'alerte

Bénins ou graves, les accidents médicamenteux peuvent se manifester de différentes manières, en fonction de la sensibilité, de l'âge, de la corpulence et de l'état de santé de chacun et de la nature des médicaments concernés. Il est important de connaître ces manifestations car elles servent de signaux d'alerte.



SOYEZ ATTENTIF AUX SIGNES DU QUOTIDIEN

→ Ressentez-vous des petites gênes ?

Par exemple, troubles digestifs (nausées, diarrhée, constipation), diminution de l'appétit, vertiges, troubles urinaires (mictions trop peu ou trop fréquentes), démangeaisons...

→ Avez-vous des signes plus intenses ?

Par exemple, malaises, épisodes de confusion, troubles de l'équilibre, chutes, pertes de mémoire, troubles de la vision, pertes de poids rapide, essoufflements, palpitations, saignements...

Ces signaux d'alerte doivent vous inciter à en parler à votre médecin ou à votre pharmacien.

LES CONSÉQUENCES DE CERTAINS EFFETS INDÉSIRABLES

Chutes et fractures



Perte de l'autonomie



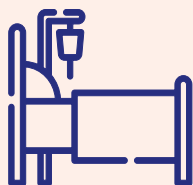
**Invalidité ou incapacité
importante ou durable**



**Confusion et
problèmes de mémoire**



Hospitalisation



Accident de voiture



Malaise



**Décès ou mise
en danger de la vie**



TOUS CONCERNÉS

1. Je prends au moins 5 médicaments par jour. OUI NON
-
2. Il m'arrive de prendre des médicaments sans avis médical ou de mon pharmacien. 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 prends. 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.*

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre pharmacien.

Aidez votre médecin à adapter vos traitements.

Faites la liste de tous les médicaments que vous prenez.

Médicaments prescrits par vos différents médecins.

(pensez à ramener vos ordonnances)

.....

.....

.....

Médicaments obtenus sans prescription, en vente libre

.....

.....

.....

Produits de santé que vous pouvez être amené à consommer occasionnellement

.....

.....

.....

10 CONSEILS SUR LE BON USAGE DES MÉDICAMENTS

1. Je respecte la posologie et les conditions de prise de mes médicaments : le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre de prises, l'horaire des prises, la durée du traitement.

2. À l'occasion de chaque consultation, j'informe mon ou mes médecins de tous les médicaments, compléments alimentaires ou traitement et/ou complément homéopathe 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, je ne reprends pas automatiquement un médicament qui m'a déjà été prescrit sans un avis médical et je ne prends pas sans avis médical un médicament qui aurait été prescrit à une autre personne.

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, mon pharmacien ou mon infirmier/ère.

6. Je fais un bilan régulier, au moins tous les ans, ou au renouvellement d'une ordonnance, de mes traitements en cours, avec mon médecin traitant.

7. Je conserve mes médicaments dans leur boîte d'origine avec leur notice, pour mieux les identifier.

8. En cas de remplacement d'un médicament de spécialité 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 avec les conditions de prise.

9. Si j'achète un médicament sans ordonnance, je demande conseil à mon pharmacien.

10. En cas de symptôme inhabituel ou pour toute question relative à la prise d'un médicament, je n'hésite pas à en parler à mon médecin ou à mon pharmacien.

*Déclaration des effets secondaires.

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin, votre pharmacien ou à votre infirmier/ère.

Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans la notice.

Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres régionaux de pharmacovigilance — Site internet : <https://signalement.social-sante.gouv.fr/>

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

LA IATROGÉNIE DU PATIENT ÂGÉ EN CHIFFRES

**200 000 hospitalisations
et une dizaine de milliers de décès**
seraient chaque année, en France, attribuables
aux effets indésirables des médicaments⁽²⁾.

Un patient âgé de plus de 65 ans sur deux
prend plus de 5 médicaments par jour.

Les effets indésirables médicamenteux sont :

2 fois plus fréquents
en moyenne après 65 ans⁽⁴⁾ ;

10 % de ces effets indésirables
conduisent à une hospitalisation⁽⁵⁾ ;

16 % des effets indésirables
des médicaments sont prévisibles et évitables⁽⁶⁾.

21% des accidents médicamenteux seraient liés
à un défaut d'observance chez les personnes âgées⁽⁷⁾.

(2) Le chiffre de 10 000 décès par an est fréquemment rapporté dans la littérature scientifique. Leur estimation est difficile car l'identification d'une cause iatrogène n'est pas toujours tracée (notamment lorsqu'il s'agit d'une mauvaise observance d'un traitement). L'étude récente IATROSTAT rapporte 3 000 décès par an mais ces décès sont comptabilisés à partir des patients hospitalisés pour iatrogénie médicamenteuse en court séjour dans un établissement public.

(3) Système national des données de santé — Datamart de consommation interrégimes — Données France entière de juillet 2021 à Juin 2022, tous régimes.

(4) Bégaud B. et al, *Does age increase the risk of adverse drug reaction?* Br. J. Clin. Pharmacol ; 2002; 54 : 548-552.

(5) et (6) Étude Iatostat 2022.

(7) Gurwitz et al, *Incidence and preventability of adverse drug events among older persons in the ambulatory setting.* JAMA 2003.