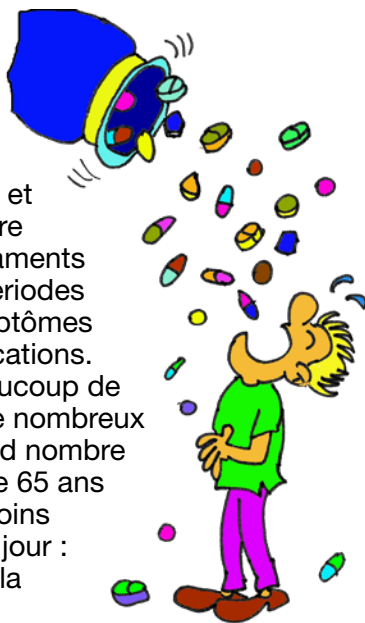


Déprescription

Prenez-vous plus de cinq médicaments différents par jour ?

Dans notre pays, les gens vivent de plus en plus longtemps. Les affections chroniques augmentent avec l'âge et il est souvent nécessaire de prendre des médicaments pendant de longues périodes pour contrôler les symptômes ou prévenir les complications. Cela veut dire que beaucoup de personnes prennent de nombreux médicaments. Un grand nombre de personnes âgées de 65 ans ou plus prennent au moins cinq médicaments par jour : c'est ce qu'on appelle la polymédication.



Il y en a même qui prennent dix médicaments ou plus par jour (hyperpolymédication).

On sait que plus on prend de médicaments, plus augmente le risque d'effets indésirables (chutes, confusion, perte de mémoire, douleurs musculaires, bouche sèche ou constipation), d'interactions médicamenteuses, et aussi, plus augmente le risque d'erreurs médicamenteuses ou d'oublis. La polymédication peut parfois conduire à l'hospitalisation.

D'autre part, avec l'avancée en âge, le métabolisme change : l'absorption, la distribution dans l'organisme et l'excrétion des médicaments se modifient et ceci peut conduire à une accumulation nocive de résidus médicamenteux dans le sang.

La déprescription

Depuis quelques années, afin d'assurer un bon usage des médicaments et améliorer la santé et la sécurité des personnes, des recommandations ont été faites pour la DÉPRESCRIPTION, c'est à dire, la diminution des doses ou l'arrêt de médicaments qui sont devenus inutiles avec le

temps ou qui présentent plus de risques que d'avantages.

La plupart des gens consomment des médicaments prescrits par différents médecins (de famille ou d'autres spécialistes) dans différents contextes (centre de santé, services d'urgences, mutuelle, etc.). Il convient de consulter votre médecin traitant et l'infirmier/ère du centre de santé afin de faire régulièrement le bilan des médicaments que vous prenez. Ils veilleront à ce que vous prenez, les médicaments et les doses qui vous conviennent le mieux, dans les meilleures des conditions et à ce qu'il n'y ait pas d'interactions médicamenteuses. Ils vous expliqueront quels sont les médicaments que vous devez continuer à prendre, ceux que vous pouvez éliminer et ceux dont la dose peut se réduire. Quant aux médicaments qui peuvent être supprimés, ils vous expliqueront comment vous devrez arrêter de les prendre : souvent ils doivent être réduits peu à peu et il faut faire un suivi et des analyses sanguines pendant le processus d'arrêt. Votre pharmacien peut aussi vous conseiller à ce sujet.



Nous savons qu'il existe une surconsommation de quatre classes de médicaments : les somnifères, les protecteurs gastriques, les anti-inflammatoires et les hypocholestérolémiants. Si vous prenez un de ces médicaments, demandez à votre médecin traitant ou infirmier/ère si vous pouvez arrêter ce traitement.

Pour terminer, nous pouvons affirmer qu'il n'y a pas une prise de médicaments « à vie ». Quand on commence un traitement, il faut consulter le médecin traitant afin de faire régulièrement le bilan et décider si un renouvellement est nécessaire.

N'arrêtez jamais un traitement sans consulter au préalable votre médecin.