



Le bon usage du médicament



GRUPE
vyv

POUR UNE SANTÉ
ACCESSIBLE À TOUS

SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT



Le médicament a pour but de soigner, de soulager et de prévenir la maladie à condition d'en faire un bon usage...

Dans une étude de mai 2022, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) souligne l'augmentation du nombre d'hospitalisations dues à des accidents médicamenteux en France : en dix ans, le pourcentage est passé de 3,6 % à 8,5 % des hospitalisations, soit de 144 000 en 2007 à 212 500 hospitalisations en 2018. Elle précise que 16 % des accidents pourraient être évités, ce qui correspond à près de 34 000 hospitalisations par an.

Pour obtenir les effets désirés d'un traitement, les recommandations du médecin et du pharmacien doivent être suivies à la lettre. Une mauvaise observance peut diminuer l'efficacité du traitement, être source d'effets indésirables (en cas de surdosage ou d'interaction médicamenteuse) ou d'échecs thérapeutiques.



Consignes de base pour une efficacité optimale des médicaments

Prescription à suivre

Chaque ordonnance médicale correspond à un diagnostic pour une personne dans une situation précise à un moment donné. N'utilisez pas les médicaments prescrits à une autre personne et ne donnez pas vos médicaments à une autre personne, même quand les circonstances vous semblent similaires. Respectez la posologie et la durée du traitement qui vous ont été prescrites par votre médecin ou conseillées par votre pharmacien.



NIVEAU 1

SOYEZ PRUDENT
Ne pas conduire sans avoir lu la notice.



NIVEAU 2

SOYEZ TRÈS PRUDENT
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.



NIVEAU 3

ATTENTION, DANGER
Ne pas conduire. Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.



Contre-indications

Respectez les contre-indications mentionnées sur la notice : allergies, âge, présence d'autres maladies, grossesse, etc.

Question de formes

La forme, la taille et le goût peuvent rendre plus ou moins difficile l'absorption d'un médicament. Certaines formes peuvent être mieux tolérées voire plus adaptées à la situation (enfant, personne âgée...), parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Mode d'administration

Suivez les consignes ! Par exemple, avalez les comprimés ou les gélules avec beaucoup d'eau pour éviter une irritation de l'œsophage et de l'estomac, en position assise ou debout.

Effets secondaires

Troubles cutanés ou digestifs, somnolences..., les effets secondaires indésirables sont courants mais souvent de courte durée. Ils ne doivent pas vous dissuader de suivre un traitement prescrit. Pensez à les signaler à votre médecin, à votre pharmacien ou à tout professionnel de santé. Vous pouvez aussi déclarer vous-même l'effet secondaire sur le site signalement.social-sante.gouv.fr

Doses adaptées

Chaque médicament contient une dose efficace adaptée à chaque cas. Pris en quantité insuffisante, le produit peut être inactif et, en excès, néfaste voire dangereux pour l'organisme. Respectez les doses prescrites par votre médecin.



BON À SAVOIR

Un antibiotique utilisé à une dose insuffisante, pendant une durée trop courte ou de façon trop répétée, peut rendre les bactéries résistantes au traitement. **Conséquences:** elles persistent dans l'organisme, contaminent une autre personne ou même transmettent à d'autres bactéries leur capacité de résistance au traitement.

Horaires à respecter

Certains médicaments peuvent être excitants (à prendre le matin), sédatifs c'est-à-dire qui endorment (à prendre le soir), agressifs pour l'estomac (à prendre au cours du repas) et plus ou moins actifs selon l'heure d'absorption. Demandez conseils auprès de votre pharmacien.

Durée à respecter

Les symptômes ont disparu et votre état de santé semble s'améliorer ? Continuez quand même votre traitement jusqu'à son terme, particulièrement s'il s'agit d'antibiotiques.

Date de péremption

Un médicament périmé perd de son efficacité. Les substances actives se dégradent et elles peuvent devenir toxiques.

Attention aux interactions

Un médicament ou une substance peuvent atténuer, supprimer ou renforcer l'effet d'un autre médicament. Par exemple, l'alcool avec les calmants et les somnifères. Ne les associez jamais sans l'avis de votre médecin traitant.



ZOOM SUR les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont de plus en plus consommés en France. Ils concentrent des nutriments, des vitamines et minéraux et autres substances. Ils ne sont pas des médicaments et ils sont perçus comme anodins. Mais ils exposent à des surdosages dangereux pour la santé.

Les déficits et les carences sont très rares dès lors que l'alimentation est équilibrée et variée dans le cadre d'une vie quotidienne physiquement active.

Nos conseils pour éviter les risques : demander toujours conseil à un professionnel de santé, éviter les prises prolongées, répétées ou multiples, respecter les conditions d'emploi, être vigilant face aux produits présentés comme miraculeux, privilégier les produits vendus dans les circuits les mieux contrôlés.



Les règles d'or de l'automédication

Avec l'automédication, le patient se soigne grâce à des médicaments autorisés, sûrs, efficaces et délivrés sans ordonnance. Mais cette pratique se limite aux traitements brefs d'affections bénignes.

Internet

Des commandes sécurisées sur internet sont possibles. Vérifiez sur la liste des pharmacies autorisées à vendre sur internet, elle est accessible sur

www.ordre.pharmacien.fr ✨

Évitez l'automédication durant la grossesse, l'allaitement et pour les tout-petits

Les principes actifs des médicaments peuvent passer la barrière du placenta, atteindre le fœtus ou se retrouver dans le lait. Prenez garde en cas de grossesse ou d'allaitement maternel ainsi que pour les nourrissons, particulièrement sensibles et fragiles.

Demandez conseil

Un traitement valable pour une personne peut être formellement déconseillé pour une autre. De même, s'administrer un traitement antérieurement prescrit peut être dangereux. Interrogez toujours votre pharmacien pour trouver le médicament le plus adapté à vos symptômes.

Consultez au moindre doute

Avant tout traitement, mieux vaut connaître la nature du problème de santé dont on souffre. En cas de doute ou de symptômes persistants, il est impératif de consulter son médecin traitant et de s'abstenir de toute automédication.

Méfiez-vous des mélanges

Il ne faut jamais cumuler les prises de médicaments, même délivrés sans ordonnance, de sa propre initiative. Certaines interactions peuvent être à l'origine d'effets indésirables, voire toxiques.

Limitez l'utilisation

Se traiter sans prescription médicale ne vaut que pour une affection banale ou des maux sans gravité : rhumes, toux, états grippaux, fatigues, douleurs, brûlures légères, etc. Si votre état général s'aggrave durant le traitement ou si aucune amélioration n'intervient après deux ou trois jours, consultez sans tarder.

Lisez la notice

La notice informe sur la posologie (quantité du médicament à prendre chaque jour), la durée du traitement, ses indications et contre-indications, les précautions d'emploi, les effets indésirables, le mode d'administration, etc.

Ne consommez pas d'alcool

Les boissons alcoolisées peuvent modifier l'effet de nombreux médicaments et sont déconseillées pendant toute la durée d'un traitement.

BON À SAVOIR

Les accidents médicamenteux sont dus aux effets secondaires connus des médicaments ou à des erreurs humaines comme un médicament mal pris, mal prescrit ou une ordonnance mal lue.

En France, les accidents médicamenteux sont responsables de plus de **212 000** hospitalisations. Des chiffres en augmentation de **136 %** en dix ans, entre 2007 et 2018, selon les études de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). Les personnes de plus de 65 ans sont les plus touchées par ces accidents.

Pour aller plus loin

BON À SAVOIR

L'exemple
du paracétamol :

1 principe actif

118 noms
différents
de médicaments en
France contenant
du paracétamol

La dénomination commune internationale (DCI)

La DCI est le nom du principe actif du médicament, et non le nom de la marque.

Avantages :

➤ Pour le patient, le pharmacien, le médecin :

le même langage dans le monde entier pour la même molécule active.

➤ Pour le patient :

- meilleure connaissance et maîtrise des prises du médicament ;
- risques réduits d'erreur de dosages et d'allergies ;
- à l'étranger, facilité d'obtention du médicament si besoin.

Le médicament générique

Le médicament générique est conçu à partir du principe actif d'un médicament déjà autorisé (dit médicament princeps ou de marque) dont le brevet est désormais dans le domaine public : même molécule, même dosage, même effet. Il peut toutefois contenir des excipients différents.

Un médicament générique suit les mêmes contrôles que le médicament original dont il est la copie.

Il est moins cher à produire donc moins coûteux, un atout essentiel pour l'Assurance maladie.

Médicaments biologiques, médicaments biosimilaires, kézako ?

Les médicaments biologiques sont produits à partir d'organismes vivants (ex. hormones, vaccins...), contrairement aux médicaments princeps et génériques issus de la chimie.

Les médicaments biosimilaires sont quasi-identiques aux médicaments biologiques de référence dont le brevet est tombé dans le domaine public ce qui permet à d'autres laboratoires de copier le procédé de fabrication. Les médicaments biologiques doivent être efficaces et sont prescrits par un médecin.



Après le traitement

Deux sources de risques

- Les médicaments stockés à la maison sont responsables d'intoxications dangereuses :
 - les enfants risquent de les **avaler** comme des bonbons ;
 - les personnes âgées risquent de **confondre** les médicaments ou les prises.
- Jetés à la poubelle, dans les toilettes ou l'évier, les médicaments polluent les sols et l'eau, ce qui a un impact sur l'environnement, sur les aliments que l'on consomme et sur la santé.

Conseil sécurité

Conservez tous vos médicaments dans leur boîte d'origine avec leur notice, dans un seul endroit de la maison, hors de portée des enfants : en hauteur, avec un verrou.



Le bon usage du médicament

Les médicaments de votre armoire à pharmacie



Risque 1

Ingestion accidentelle par un enfant, une personne âgée...



×
ACCIDENT DOMESTIQUE

Le bon usage du médicament

Risque 2

Mise à la poubelle, dans l'évier ou dans les toilettes.



×
POLLUTION ENVIRONNEMENTALE
Sols, eaux souterraines et rivières

13

La solution sécurité

Après votre traitement, les médicaments non utilisés sont à rapporter à votre pharmacie.

Grâce à l'association Cyclamed agréée par les pouvoirs publics, vos médicaments non utilisés (MNU), périmés ou non, même entamés, seront traités de façon sécurisée pour **préserver l'environnement et limiter les impacts sur la santé publique.**

CYCLA MED ⇄

TRIER, APPORTER, PRÉSERVER



Patient au domicile

Le patient identifie les médicaments des autres produits de santé. Il peut s'aider du moteur de recherche sur <https://www.cyclamed.org>. Puis, il sépare les emballages vides, étuis en carton et notices en papier pour les mettre dans le tri sélectif avant de rapporter les médicaments non utilisés à la pharmacie.

1



Pharmacien

Le pharmacien demande au patient qu'il n'y a bien que des médicaments non utilisés (MNU). Il les met ensuite dans un contenant sécurisé spécifique de Cyclamed.

2



Grossiste-répartiteur

Dans le cadre de sa tournée quotidienne, le grossiste-répartiteur livre le pharmacien en médicaments et reprend le réceptacle en carton Cyclamed lorsqu'il est plein. Il le dépose dans l'établissement de répartition, dans un conteneur ou compacteur sécurisé où son volume sera optimisé.

3



Centre de valorisation énergétique

L'incinération élimine en toute sécurité les médicaments non utilisés (MNU) à usage humain. Les centres de valorisation choisis par Cyclamed sont tous conformes aux normes environnementales les plus strictes.

4



Transporteur

Quand le conteneur ou le compacteur est plein, le transporteur l'achemine vers le centre de valorisation énergétique le plus proche.

5

L'énergie dégagée sous forme de vapeur et d'électricité permet de chauffer et d'éclairer **des milliers de logements chaque année.**

Que rapporter à son pharmacien ?

➤ Tous les médicaments non utilisés (MNU), périmés ou non, même s'il en reste peu.

La récupération des médicaments non utilisés à usage humain par les pharmaciens est une obligation légale depuis 2007.



COMPRIMÉS, GÉLULES,
POUDRES...



AÉROSOLS ET SPRAYS



PATCHS



COLLYRES ET SOLUTIONS
NON BUVABLES



AMPOULES



INHALATEURS



POMMADES,
CRÈMES ET GELS...



SIROPS ET SOLUTIONS
BUVABLES



SUPPOSITOIRES,
OVULES...

Bon à savoir

Un doute pour identifier un médicament d'un autre produit de santé ou de parapharmacie ? Allez sur le moteur de recherche sur cyclamed.org

Serious-game

Un serious-game pour jouer à distinguer un médicament d'un produit de santé et pour adopter les gestes qui évitent la pollution des sols et des nappes phréatiques et qui limitent les accidents domestiques.

je-trie-mes-produits-sante.fr



GRUPE
vyv

Ensemble, participons à améliorer la gestion sécurisée des médicaments non utilisés (MNU) en les rapportant dans les pharmacies.

CYCLA MED

TRIER, APPORTER, PRÉSERVER



TRIER, APPORTER, PRÉSERVER

Ce document a été réalisé
en collaboration avec l'éco-organisme
Cyclamed, agréé par les pouvoirs publics
et **partenaire du**

