



Le bon usage du médicament

GROUPE
vyv

Entrepreneur du
mieux-vivre





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



Plus de 130 000 hospitalisations sont dues à des accidents médicamenteux chaque année en France (Source : Assurance maladie).

Plus de la moitié serait évitable.

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.

QU'EST-CE QU'UN MÉDICAMENT ?

Un médicament se compose d'un principe actif et d'excipients :

- **le principe actif** ou substance active, est le composant du médicament responsable de l'effet thérapeutique qui agit sur les symptômes de l'organisme malade ;
- **les excipients** sont les autres substances du médicament. Ils permettent de conserver le principe actif, de le rendre absorbable par l'organisme et de contrôler la diffusion du principe actif dans le corps.

Un même principe actif peut être conditionné sous différentes formes pour avoir une action locale ou générale : comprimé, gélule ou sirop, liquide injectable, pommade, etc.

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.



SOYEZ PRUDENT
Ne pas conduire sans avoir lu la notice.



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



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

Précautions d'emploi

Respectez les précautions d'emploi pour préserver l'efficacité des produits et pour en limiter les effets secondaires. Par exemple, une baisse de vigilance est fréquente avec les médicaments contre le rhume ou la toux. Ainsi, la prise de certains médicaments ne permet pas de conduire un véhicule. Sur les boîtes de médicaments, des pictogrammes vous alertent.



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-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.

Les règles d'or de l'automédication

Avec l'automédication, le patient devient acteur de sa santé. Il 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/ecommerce/search

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.





BON À SAVOIR

1/10

En France, les accidents médicamenteux sont responsables de près d'une hospitalisation sur dix soit 130 000 hospitalisations par an. Ils 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. Les personnes de plus de 65 ans sont les plus touchées par ces accidents.

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.

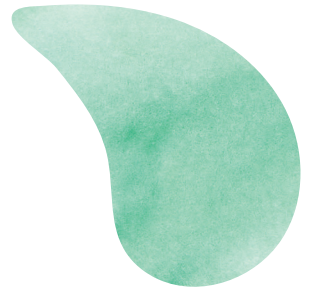
Lisez la notice

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.

Pour aller plus loin



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.

BON À SAVOIR

L'exemple du paracétamol :

1 principe actif

200 noms de marques en France ne contenant que du paracétamol

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 la Sécurité sociale.



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.



Les médicaments de votre armoire à pharmacie



Risque 1

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



×
**ACCIDENT
DOMESTIQUE**

Risque 2

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



×
**POLLUTION
ENVIRONNEMENTALE**
Sols, eaux souterraines et rivières

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.**



Patient au domicile

Le particulier identifie les médicaments des autres produits de santé, puis, il sépare les emballages 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 s'assure auprès du 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

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

5



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



3

Grossiste-répartiteur

Dans le cadre de sa tournée quotidienne, le grossiste-répartiteur livre le pharmacien en médicaments et reprend le carton Cyclamed plein pour le déposer dans un conteneur sécurisé dans son établissement de répartition.



Que rapporter à son pharmacien ?

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

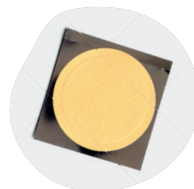
La récupération des médicaments non utilisés à usage humain par les pharmaciens est une obligation légale depuis 2007.



**COMPRIMÉS, GÉLULES,
POUDRES...**



AÉROSOLS ET SPRAYS



PATCHS



**COLLYRES ET SOLUTIONS
NON BUVABLES**



AMPOULES



INHALATEURS



**POMMADES,
CRÈMES ET GELS...**



**SIROPS ET SOLUTIONS
BUVABLES**



**SUPPOSITOIRES,
OVULES...**



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





Ce document a été réalisé
en collaboration
avec Cyclamed

