



Soigner avec moins de médicaments

On peut soigner avec des médicaments, mais pas seulement. Il existe aussi beaucoup de **traitements non-médicamenteux** (kinésithérapie, alimentation, psychothérapie, ...) La mission d'un médecin n'est pas simplement de prescrire des médicaments, mais de choisir **le bon traitement parmi tous ceux qui existent**

L'IDÉE ESSENTIELLE

LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, **9 consultations sur 10** se terminent avec une ordonnance de médicaments. En Allemagne, c'est 7 sur 10, et aux Pays-Bas, **seulement 4 sur 10**. Pourtant, nos voisins européens ne sont pas plus malades que nous.

QUAND LES MÉDICAMENTS NE SONT PAS NÉCESSAIRES

Pour de nombreuses maladies courantes, il existe des traitements efficaces qui ne sont pas des médicaments. Ce sont souvent les premiers à essayer.

- Rhume : le traitement le plus efficace, reste en premier lieu le **lavage de nez** au sérum physiologique, plusieurs fois par jour.
- Gastro-entérite : les médicaments sont parfois nécessaires mais l'essentiel du traitement repose sur du **repos, une bonne hydratation et des repas légers**.

Lombalgie (mal de dos) : les médicaments antidouleurs peuvent être nécessaires au début, mais **la kinésithérapie et l'exercice physique** sont plus efficaces sur le long terme.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La **prescription d'information** est aussi une forme de traitement. On propose de lire une brochure, regarder une vidéo ou consulter un site internet. Apprendre à connaître sa maladie et la gérer en autonomie, c'est une manière de gagner en "pouvoir d'agir" (empowerment).

LA DÉPRESCRIPTION : RETIRER UN MÉDICAMENT

Quand une maladie nécessite des médicaments au quotidien, l'ordonnance est réévaluée régulièrement, en général tous les 3 à 6 mois. Cette réévaluation peut amener à **retirer un médicament**. C'est ce qu'on appelle la déprescription.

IMPORTANT

Retirer un médicament ne se fait jamais à la légère. C'est au médecin de peser le pour et le contre, souvent en concertation avec le patient.

Il y a trois grandes situations où la déprescription peut être justifiée :

⚠ QUAND LES MÉDICAMENTS RESTENT INDISPENSABLES

Tout ce qui précède ne doit pas conduire à rejeter les médicaments.

NE RÉDUISEZ JAMAIS SEUL·E VOTRE TRAITEMENT

Ne modifiez ou n'arrêtez jamais un médicament sans en parler à votre médecin ou pharmacien. Certains médicaments ne doivent pas être arrêtés brutalement (risque de rebond, de sevrage ou de décompensation de la maladie).

🔍 IDÉES REÇUES

FAUX

"Je suis venu pour rien, le médecin n'a même pas fait d'ordonnance" Expliquer, conseiller et surveiller sont des actes médicaux à part entière. Parfois, la meilleure prescription est l'absence de médicament.

FAUX

"Plus il y a de médicaments, mieux on est soigné." L'accumulation de médicaments (polymédication) augmente le risque d'effets indésirables (effet secondaires) et d'interactions. Le rôle du médecin est de prescrire ce qu'il faut, ni trop, ni trop peu.

FAUX

"Déprescrire, c'est abandonner le patient." C'est l'inverse : c'est prendre soin du patient en lui évitant des médicaments devenus inutiles ou dangereux. La déprescription est un acte médical positif.

FAUX

"Les médicaments naturels, c'est sans risque." Certains compléments ou plantes peuvent avoir des effets indésirables ou interagir avec les médicaments. Aucun produit n'est sans effet.

POUR ALLER PLUS LOIN



Vidéo WhyDoc



Ameli



OMNIPrat
Outil d'aide à la cotation



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Pays de la Loire