

Le bon usage

du médicament



[www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

En harmonie avec votre santé



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

Plus de 140 000 hospitalisations font suite à des accidents médicamenteux chaque année. Pour obtenir les effets désirés d'un traitement, les recommandations du médecin 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.

3



### QU'EST-CE QU'UN MÉDICAMENT ?

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

- ⚡ **le principe actif** est le produit 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

4

## Prescription à suivre

Chaque ordonnance médicale correspond à un diagnostic pour une personne dans une situation précise. N'utilisez pas les médicaments prescrits à une autre personne, même quand les circonstances vous semblent similaires.

## 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 fréquente avec les médicaments contre le rhume ou la toux. Ainsi, la prise de certains médicaments ne permet pas de conduire un véhicule.

## Contre-indications

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





## Mode d'administration

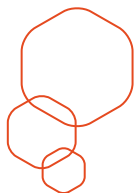
Suivez les consignes ! Par exemple, avalez les comprimés ou les gélules avec beaucoup d'eau pour éviter une irritation de l'œsophage et de l'estomac, en position assise ou debout.

## 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.

## 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



7

Avec l'automédication, le patient devient acteur de sa santé. Il se soigne grâce à des médicaments autorisés, sûrs, efficaces et déliurés sans ordonnance. Mais cette pratique se limite aux traitements brefs d'affections bénignes.

## Évitez l'automédication durant la grossesse 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.





8

i

## BON À SAVOIR

En France,  
les **accidents  
médicamenteux**  
sont responsables  
d'**1 hospitalisation  
sur 10**  
soit 143 915 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.

\* Chiffres issus de l'étude "Effets indésirables  
des Médicaments : Incidence et Risque" (EMIR)  
de 2007 portée par l'Agence Française de sécurité  
sanitaire des produits de santé (Afssaps).

## 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, non plus 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 la **copie conforme** d'un médicament 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.

### BON À SAVOIR



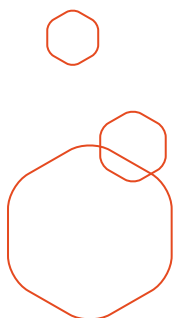
### Le paracétamol :

- **1** principe actif
- **273** noms de médicaments comprenant du paracétamol

La France est le **4<sup>e</sup> consommateur** de médicaments dans le monde



# 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 les aliments que l'on consomme.

### 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.





Pour bien gérer  
votre armoire à pharmacie,  
téléchargez l'application  
mobile gratuite de Cyclamed :

**Mon armoire  
à pharmacie**



Scannez le flashcode  
ci-dessous avec votre  
smartphone pour  
télécharger rapidement  
l'application.



12



## La solution sécurité

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

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

Le patient trie les médicaments non utilisés, périmés ou non. Les emballages en carton et les notices en papier sont à jeter dans la poubelle du tri sélectif et les médicaments sont à rapporter au pharmacien.

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 carton sécurisé spécifique de Cyclamed.



2

5

L'énergie dégagée sous forme de vapeur et d'électricité, permet de chauffer et d'éclairer des logements. L'équivalent de **7 000 Logements éclairés et chauffés pendant une année.**

13



### Centre de valorisation énergétique

L'incinération élimine en toute sécurité les médicaments non utilisés (MNU). 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.



3

### Grossiste

Le grossiste 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.*



**COMPRIMÉS, GÉLULES,  
POUDRE...**



**AÉROSOLS ET SPRAY**



**PATCHS**



**COLLYRES ET SOLUTIONS  
NON BUVABLES**



**AMPOULES**



**INHALATEURS**



**POMMADES,  
CRÈMES ET GELS...**



**SIROPS ET SOLUTIONS  
BUVABLES**



**SUPPOSITOIRES,  
OVULES...**



Jouez à trier les médicaments dans La Maison prévention du site [harmonie-prevention.fr](http://harmonie-prevention.fr)



**Ensemble,**

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



# Soyez acteur de votre santé!

Harmonie Mutuelle développe des actions et des services de **prévention et de promotion de la santé**, destinés prioritairement à ses adhérents, afin que chacun puisse faire des choix libres et éclairés et adopter des comportements favorables en matière de santé.

Découvrez les services et les actions pour vous accompagner **au-delà de la complémentaire santé.**

## PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT



- La santé de votre enfant accompagne les parents et aide les enfants à bien grandir.
- La santé gagne l'entreprise au service de l'entreprise et des salariés.
- Demain s'invente aujourd'hui pour le bien-être et la santé des seniors.

## RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION SANTÉ

Ateliers, rencontres, conférences... tout au long de l'année, près de chez vous. À consulter via l'agenda du site [www.harmonie-prevention.fr](http://www.harmonie-prevention.fr).



## SERVICES DE PRÉVENTION PERSONNALISÉE

- Réponses d'experts à vos questions de santé : service téléphonique pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.
- **Betterise\*** : simple et ludique, ce service de prévention web et mobile vous propose quotidiennement des conseils sur-mesure et des programmes de coaching.

\*Selon garanties.



## INFORMATION SANTÉ ET CONSEILS PRATIQUES

- Validés scientifiquement et médicalement
- dans Essentiel santé magazine
- sur [www.harmonie-prevention.fr](http://www.harmonie-prevention.fr).

