

# Polymédication: trop est l'ennemi du bien, quel équilibre trouver?

**SURMÉDICATION** Avec l'âge, la surconsommation de médicaments est fréquente. Quels sont les risques pour la santé, et les solutions pour y remédier? Une prise de conscience est nécessaire pour mieux prescrire avec l'adhésion du patient.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

**S**uis-je concerné par la polymédication? Oui, si vous prenez régulièrement cinq médicaments ou plus par jour, en automédication ou sur ordonnance. Mais sont-ils tous nécessaires? Cela dépendra de nombreux facteurs, en particulier de l'âge et de l'espérance de vie. En vieillissant, il est fréquent d'avoir des douleurs multiples, et des affections comme le diabète, l'hypertension, l'insuffisance rénale ou l'ostéoporose. A partir de deux maladies chroniques, on parle de patients polymorbides, avec une médication qui augmente naturellement. Ils sont 70% chez les 65 ans et plus, et 85% dès l'âge de 80 ans.

Le chef du service de gériatrie du Centre hospitalier du Valais romand, le D<sup>r</sup> Martial Coutaz, résume bien l'enjeu de la polymédication: «Le patient consulte un spécialiste pour chaque affection, le cardiologue, le diabétologue, le neurologue, etc. Chacun suit ses propres recommandations de traitement. Il en résulte un risque accru d'interactions médicamenteuses. A partir de cinq médicaments, ce risque augmente de plus de 50%. Perte de mémoire, chutes, états confusionnels, nausées, dépression: ces effets secondaires peuvent apparaître à la suite de la prise combinée de certains médicaments.»

## Freiner la cascade médicamenteuse

Avec certains antidouleurs tels que les anti-inflammatoires, la pression artérielle peut monter en flèche. Selon l'antihypertenseur prescrit pour la réduire, des œdèmes des jambes sont fréquents. Chaque nouveau symp-

tôme ajoute une médication: c'est la cascade médicamenteuse. Le D<sup>r</sup> Coutaz est clair: «Il faut inciter à prescrire moins, et surtout prioriser ce qui est nécessaire, afin de réduire les risques pour la santé. Avec l'âge les somnifères et les anxiolytiques sont à éviter sauf prescription médicale.» Une évaluation globale du

**«IL FAUT INCITER À PRESCRIRE MOINS, ET PRIORISER CE QUI EST NÉCESSAIRE POUR RÉDUIRE LES RISQUES POUR LA SANTÉ.»**

D<sup>r</sup> MARTIAL COUTAZ  
CHEF DU SERVICE DE GÉRIATRIE  
DU CENTRE HOSPITALIER DU VALAIS ROMAND

## ON EN PARLE

### L'étude ME@home: sécuriser la polymédication à domicile

Financée par le Fonds national suisse, l'étude valaisanne «ME@home, Medication for Elderly at home» propose un modèle de gestion des médicaments centré sur le patient pour sécuriser les personnes âgées polymédiquées. Filipa Pereira, professeur à la Haute école de santé de la HES-SO Valais, fait partie de l'équipe de recherche. «Entre 2018 et 2021, nous avons analysé les données de plus de 50 000 patients valaisans de retour à domicile après une hospitalisation. La polymédication concerne 67,5% des personnes de 65 ans et plus. Les médicaments augmentent avec l'âge, souvent avec des nouvelles prescriptions difficiles à gérer lors du retour à domicile. Les patients interrogés révèlent une grande insatis-



patient s'impose pour y arriver, et décider de changer, de réduire, voire de supprimer un ou plusieurs médicaments. Mais comment atteindre concrètement cet objectif et prévenir les risques? Le patient et tous les professionnels de la santé ont un rôle à jouer.

## Tenir à jour sa liste de médicaments

Président de la Commission EMS de pharmacie Valais, Frédéric Schaller est aussi pharmacien à Nendaz. Pour lui, la meilleure prévention reste le dialogue et un suivi régulier: «Les patients âgés n'osent souvent pas déranger leur médecin ou se posent des questions sur leur traitement. Notre rôle est de les aider. On signale aussi les interactions médicamenteuses lorsque nous les détectons, et cherchons des solutions au besoin avec le médecin. Les patients sont informés des risques d'effets secondaires

pour les médicaments délicats. Par exemple, la prise en automédication d'Aspirine avec un anticoagulant augmente le risque d'hémorragie. Pour optimiser ce suivi, il est utile d'avoir sur soi une liste de ses médicaments. La pharmacie peut l'imprimer sur demande de ses clients fidèles, mais le défi sera de la tenir à jour.»

## Bien dialoguer avec les professionnels

Une bonne communication entre le patient et les professionnels de la santé améliore l'adhésion au traitement et limite les effets secondaires. Dans le doute, appelez votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout nouveau médicament. Exprimez vos préférences et sollicitez une adaptation des dosages ou un changement de médicaments en cas de problème. Autre recommandation: trie vos médicaments périmés, les pharmacies les reprennent gratuitement. Il convient encore d'éviter de reprendre d'anciens médicaments prescrits pour les mêmes symptômes. L'idéal, conclut Martial Coutaz, serait d'identifier la bonne personne pour gérer l'ensemble de la médication du patient. Le médecin de famille assume habituellement ce rôle. ●

## COMMENT BIEN GÉRER SA MÉDICATION?

### Créer une liste de vos médicaments

- Le pharmacien peut vous aider
- La conserver sur soi et à jour



### Respecter les prescriptions

- Posologie et durée du traitement
- Ne pas reprendre d'anciens médicaments



### Restituer les médicaments périmés gratuitement à la pharmacie



### Rester attentif aux effets secondaires

- Les signaler aux médecins
- Dialoguer pour ajuster les médicaments



### Automédication: demander conseil à votre médecin et à votre pharmacien pour éviter les risques pour la santé



## PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

## POUR EN SAVOIR PLUS...

