

# Gare aux effets secondaires de la polymédication

**SENIORS** Avec l'âge, il arrive de cumuler la prise de plusieurs substances, parfois peu anodines et qui peuvent, notamment, engendrer des risques de dépendance.

Aujourd'hui, les psychotropes (substances ayant un effet sur l'état psychique) sont les médicaments les plus prescrits dans notre pays. Les dernières statistiques de l'Observatoire suisse de la santé (OBSAN) montrent toutefois que la situation est relativement stable sur le plan de leur utilisation et de leur prescription. Depuis 2017, on constate par exemple une stagnation, voire un léger fléchissement en ce qui concerne les anxiolytiques et sédatifs (qui permettent notamment de combattre des problèmes d'anxiété ou de sommeil). De manière générale, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à consommer ce genre de produits et à se voir prescrire des antidépresseurs (environ 65%, contre 35% des hommes).

Les personnes âgées consomment davantage d'antidépresseurs, d'anxiolytiques, de somnifères et d'antidouleurs que les plus jeunes. «Statistiquement, 5% des hommes et 10% des femmes de plus de 65 ans prennent quotidiennement un anxiolytique et/ou un somnifère», affirme le Dr Sacha Celik, médecin-chef de la clinique de psychiatrie-psychothérapie de la personne âgée à Malévoz. «Ces prescriptions sont parfois nécessaires, et si elles sont bien encadrées et limitées dans le temps, les risques d'effets indésirables sont limités.» Parmi eux, on peut citer une baisse de la vigilance, des troubles moteurs engendrant des risques de perte d'équilibre et de chute (notamment chez les seniors dont la musculature se serait affaiblie), voire une perturbation des fonctions cognitives (notamment chez des personnes déjà fragiles et vulnérables sur ce plan).

Les benzodiazépines (un type de sédatifs et d'anxiolytiques) et les antidouleurs de type opioïde sont susceptibles d'engendrer une dépendance (difficulté à se passer de la substance, incapacité à contrôler sa consommation, consommation abusive) et/ou une accoutumance (nécessité d'augmenter le dosage pour conserver l'effet initial). Un problème important chez les personnes âgées dont le corps met plus de temps à éliminer les médicaments (en raison d'un métabolisme général plus lent), ce qui augmente la durée des effets et peut, à terme, accroître le risque de dépendance. Ce dernier concerne aussi plus facilement les personnes présentant des troubles psychiques préexistants, un isolement social, une polymédication, une polymorbidité (principalement dans le cas de maladies chroniques) ou une présence ou tendance

## Réduisez les risques de dépendance et d'effets secondaires en...

... évoquant avec votre médecin tous les traitements que vous prenez et en analysant avec lui la compatibilité des interactions médicamenteuses.



... lui faisant part de vos habitudes, notamment en matière de consommation d'alcool.



... évaluant la nature de votre trouble, dans le cadre de la prise d'anxiolytiques et sédatifs. Des solutions alternatives existent.



**«Si les prescriptions sont bien encadrées et limitées dans le temps, les risques d'effets indésirables sont limités.»**

DR SACHA CELIK  
MÉDECIN-CHEF DE LA CLINIQUE  
DE PSYCHIATRIE-PSYCHOTHÉRAPIE  
DE LA PERSONNE ÂGÉE À MALÉVOZ

aux addictions. Le Dr Celik relativise toutefois: «On ne risque pas de développer une dépendance par une prise de benzodiazépines sur quelques jours ou quelques semaines.» L'encadrement de la prescription devrait permettre d'éviter cet écueil.

### Evaluer l'ensemble de ses traitements

Le Dr Celik relève que, chez les seniors, la nature de l'addiction médicamenteuse diffère souvent de chez les plus jeunes, puisqu'elle dépend davantage d'un problème de mésusage ou d'un encadrement insuffisant de la médication que d'un profil addictif: «La polymédication (prise quotidienne d'au moins cinq médicaments différents) augmente le risque de mauvaise adhésion au traitement et d'effets secondaires, ainsi que le risque d'interactions médicamenteuses.» Cette interaction médicamenteuse est aussi au cœur des réflexions d'Addiction

Valais, comme nous l'explique son directeur Thomas Urben: «Si on consomme simultanément des somnifères, des tranquillisants ou des antidépresseurs et que l'on mélange par exemple avec la consommation d'alcool, on risque de renforcer ou de potentialiser les effets sédatifs, et donc de diminuer les aptitudes, voire d'annihiler les effets de certains médicaments. C'est pourquoi nous recommandons aux personnes de bien discuter avec leur médecin de l'intégralité des traitements suivis, ainsi que de leurs habitudes vis-à-vis de la consommation d'alcool.»

### Ne jamais arrêter d'un coup

Pour les seniors, le Dr Celik recommande par ailleurs de se tourner vers des solutions alternatives présentant moins de risques d'effets indésirables ou de dépendance. Par ailleurs, des symptômes tels que l'anxiété ou l'insomnie peuvent être les signes d'une maladie physique ou psychique (comme la dépression), et nécessiter une évaluation et un traitement spécifiques. Il vaut donc mieux en discuter avec son médecin traitant ou éventuellement avec un psychiatre. De plus, l'arrêt brutal de certains médicaments comme les benzodiazépines est fortement déconseillé, «au risque de développer des symptômes de sevrage potentiellement dangereux. L'arrêt du traitement devrait se faire progressivement, sous contrôle médical.» Enfin, si l'addiction semble installée, il existe cinq unités ambulatoires en Valais (à Viège, Sierre, Sion, Martigny et Monthey). «Un intervenant y fait une première évaluation et propose une prise en charge personnalisée qui tient compte des ressources, des besoins et des objectifs de la personne, pour l'accompagner au mieux», conclut Thomas Urben. **EB**

### RESSOURCES

## Addiction Valais soutient aussi les proches

«Environ 15% des personnes accompagnées par Addiction Valais sont en fait des proches de personnes concernées par une addiction», explique Thomas Urben. «La personne concernée n'est parfois pas suivie par nos services.» Il s'agit souvent de conjoints, de parents ou d'enfants de personnes qui rencontrent une problématique d'addiction. «Les proches sont souvent

un grand vecteur de changement. Ils peuvent aussi porter une grande souffrance et une grande inquiétude vis-à-vis de la personne concernée.» Addiction Valais leur offre soutien et conseils, en discutant par exemple des postures qu'ils peuvent adopter ou des limites à poser. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)

### EN BREF

## HÔPITAL DU VALAIS Consultation «vécu de la naissance»

Depuis ce mois d'avril, des entretiens personnels et confidentiels sont proposés par la maternité de l'Hôpital de Sion aux femmes qui viennent d'accoucher pour évoquer, seule ou accompagnée, le vécu de leur expérience, obtenir des réponses à leurs questions et/ou éclaircir les modalités de prise en charge obstétricale. Les rendez-vous peuvent être pris auprès de la consultation: 027 603 80 38.

## SANTÉ AU TRAVAIL Sollicitation des RH et chefs d'entreprise

Vendredi 6 mai, la 4e journée valaisanne «Performance et santé en entreprise» propose une rencontre destinée aux chefs d'entreprise et responsables des ressources humaines d'entreprises valaisannes, à la Clinique romande de réadaptation. La thématique abordée sera celle du bon rythme à trouver entre loisirs et travail. Cette journée propose des conférences, des témoignages et des réflexions autour de ce sujet. Elle veut également présenter des pistes et apporter des solutions concrètes. Plus d'infos sur [promotionsantevalais.ch](http://promotionsantevalais.ch)

PARTENARIATS