

Est-il temps de réévaluer vos médicaments ?



Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription

Soyons prudents avec les médicaments



Les médicaments peuvent améliorer notre santé. Parfois, ils peuvent aussi nous causer du tort. C'est pourquoi il est essentiel d'évaluer les bénéfices et les effets néfastes des médicaments que l'on prend au fil du temps.



Qu'est-ce qu'une surcharge de médicaments ?



Une surcharge de médicaments signifie prendre plus de médicaments que nécessaire. Cela signifie aussi prendre des médicaments qui, ensemble, causent plus de torts que de bienfaits.

Trop de médicaments, c'est combien ?



Il n'y a pas de règle ! Si on prend un seul médicament qui nous cause des effets néfastes, cela peut être trop.

Les conséquences d'une surcharge de médicaments

Une surcharge de médicaments peut causer des interactions médicamenteuses et des effets secondaires néfastes. Les conséquences de la surcharge de médicaments peuvent être très sérieuses. En voici quelques exemples :



chutes et fractures



hospitalisations



perte de l'indépendance



confusion et problèmes de mémoire



accidents de voiture



décès

Qui est le plus à risque ?



Les gens qui prennent plusieurs médicaments, les personnes âgées et les femmes sont plus à risque de souffrir des effets néfastes des médicaments. Plus on prend de médicaments, plus le risque augmente.

1 sur 10

chez les personnes âgées, c'est 1 hospitalisation sur 10 qui serait causée par l'effet secondaire d'un médicament.¹

Que pouvez-vous faire ? La déprescription pourrait être une option.



La déprescription signifie arrêter ou réduire la dose d'un médicament qui cause des effets néfastes ou qui n'est plus nécessaire. Le tout est fait en collaboration avec un médecin ou un autre professionnel de la santé.

Tournez la page pour découvrir comment planifier une réévaluation de vos médicaments. 

Comment planifier une réévaluation de vos médicaments avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière

1. Planifiez un rendez-vous avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière *spécifiquement* pour réviser vos médicaments.

2. Posez vous ces questions avant votre rendez-vous :

- Comment mes médicaments m'affectent-ils ? Est-ce que mes médicaments me préoccupent ?
- Si mon médecin me recommandait de cesser un ou plusieurs de mes médicaments, est-ce que je serais prêt(e) à le faire ?

3. Préparez votre liste de questions avant votre rendez-vous
Voici 5 questions à poser à votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière au sujet de vos médicaments :

1. Pourquoi est-ce que je prends ce médicament ?
2. Quels sont les bénéfices et les risques potentiels de ce médicament ?
3. Est-ce que ce médicament peut affecter ma mémoire ou causer des chutes ?
4. Est-ce que je peux arrêter ce médicament ou en réduire la dose ?
5. Avec qui dois-je faire un suivi et quand ?



Notez toute autre question que vous avez au sujet de vos médicaments.

4. Apportez une liste de vos médicaments à votre rendez-vous. Demandez à votre pharmacien une liste à jour de tous vos médicaments ou préparez-en une vous-même ([visitez RéseauDeprescription.ca pour un exemple](#)). N'oubliez pas les médicaments en vente libre et les vitamines.



Découvrez une foule de ressources sur la déprescription et l'usage sécuritaire des médicaments au [RéseauDeprescription.ca](#)

Références

1. Parameswaran Nair, N., Chalmers, L., Connolly, M., et al. (2016). Prediction of Hospitalization due to Adverse Drug Reactions in Elderly Community-Dwelling Patients (The PADR-EC Score). PLoS One, 11(10): e0165757. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165757>