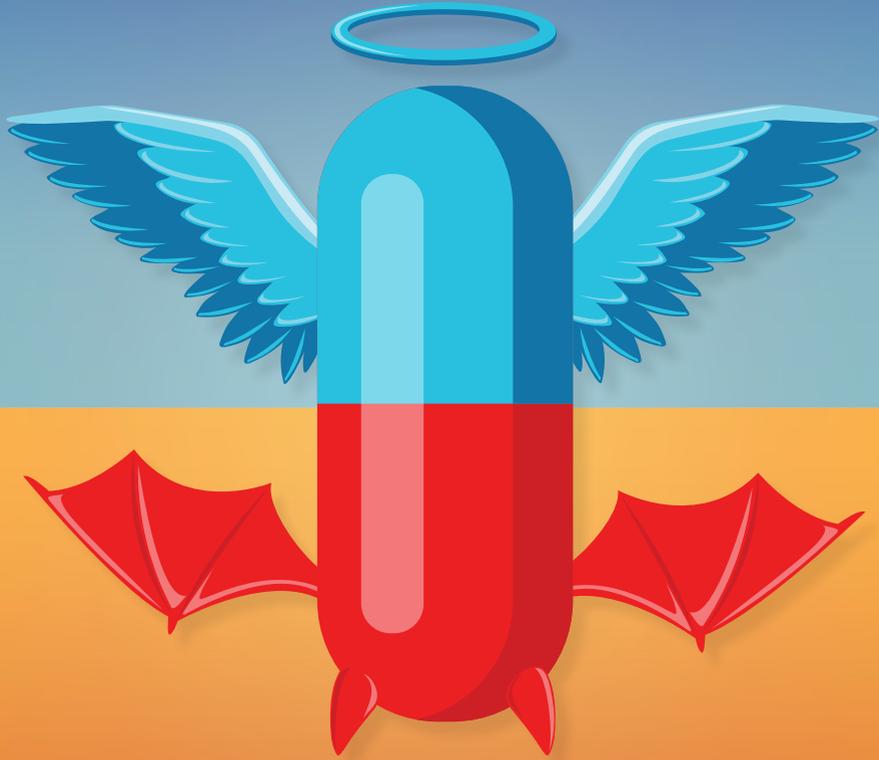




SORALIA  
réseau Solidarité

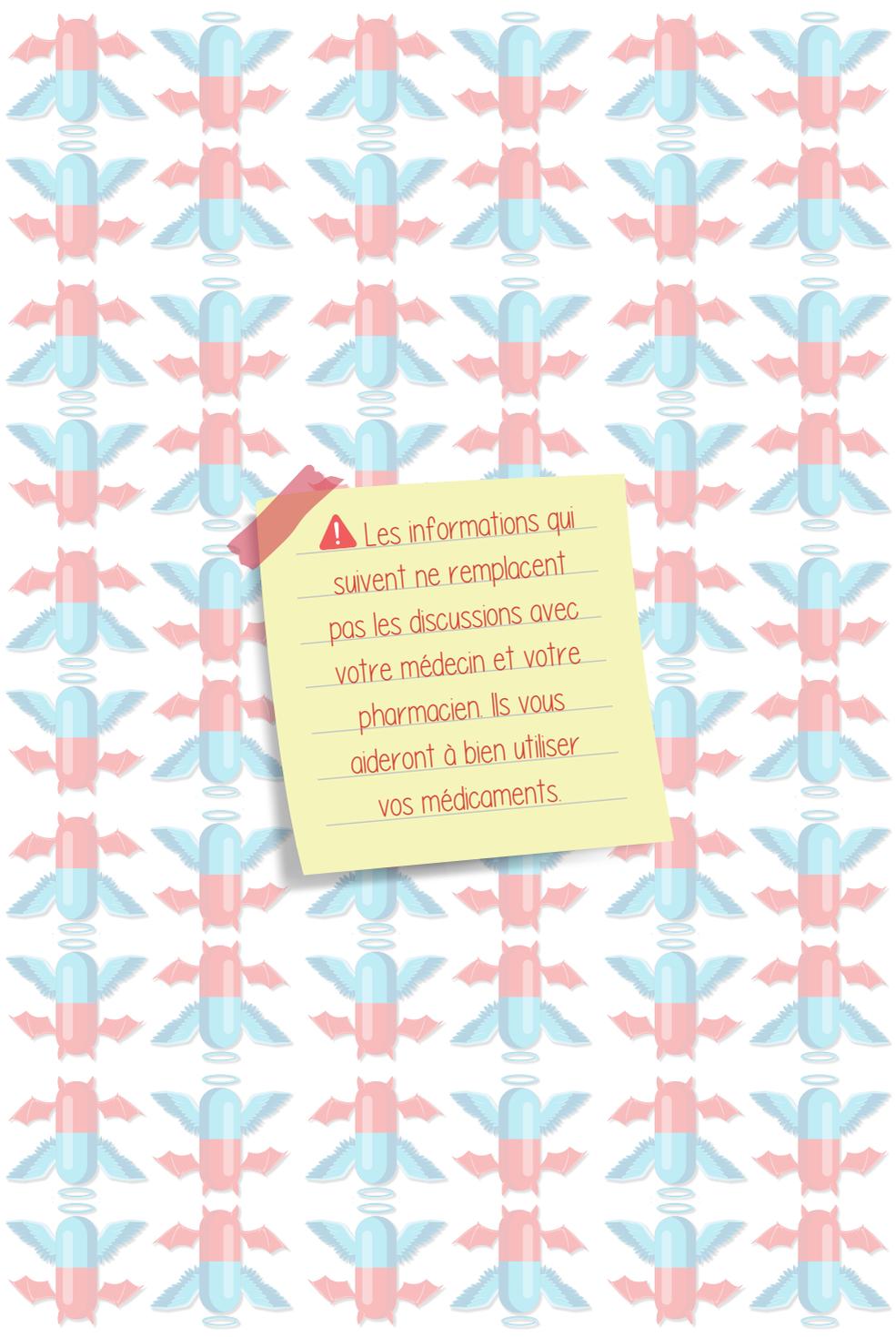
# médicament? ami ou ennemi?



# médicament? ami ou ennemi?

SORALIA  
réseau Solidarité





**!** Les informations qui suivent ne remplacent pas les discussions avec votre médecin et votre pharmacien. Ils vous aideront à bien utiliser vos médicaments.



## MÉDICAMENTS, AMI ET ENNEMI !

En Belgique, nous avons la chance d'avoir beaucoup de médicaments pour nous soigner. Chaque médicament contient des substances qui ont des avantages et des inconvénients. Par conséquent, un médicament est toujours un ami et, en même temps, un ennemi.

### ami

Il aide à prendre soin de soi quand il est bien utilisé.

### ennemi

Même quand il est bien pris, il peut avoir des effets indésirables et être dangereux.

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), un médicament est profitable, efficace si ses avantages sont plus nombreux que les risques que l'on prend en les utilisant. C'est, par exemple, le cas de traitements pour soigner le cancer. Ils peuvent être difficiles à supporter mais permettre de soigner la maladie.

# VIVRE EN BONNE SANTÉ

Pour rester en bonne santé et avoir une vie plus active et saine, faire de l'exercice physique, avoir des contacts sociaux sont des astuces qui permettent de diminuer le besoin de médicaments. Avant d'en prendre, certains gestes simples peuvent déjà nous aider dans notre quotidien.

## Pour s'endormir ? Pourquoi pas...

- Boire du lait chaud ou une tisane
- Prendre un bain chaud
- Faire de l'exercice physique pendant la journée
- Éviter le café, le thé, les sodas, le sucre

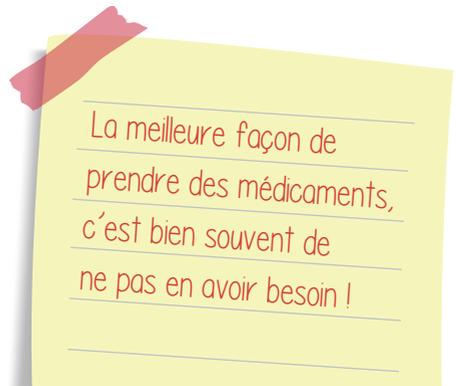
## Trop souvent anxieux, stressé ? Pourquoi pas ...

- Parler à un proche
- Écrire ce qui vous préoccupe
- Lire ou écouter de la musique
- Respirer profondément, par exemple, en se promenant

## Des ennuis de constipation ? Pourquoi pas...

- Manger beaucoup de fibres, de légumes et de fruits
- Boire 8 verres d'eau par jour
- Faire de l'exercice physique

D'autres moyens existent encore et peuvent prévenir, soulager et guérir. Ce sont les médecines dites alternatives : l'acupuncture, l'homéopathie, l'ostéopathie. En parler avec son médecin peut aider à trouver d'autres moyens de régler un problème. Mais comme pour les médicaments, la solution magique n'existe pas.





## LE RÉFLEXE MÉDICAMENT

Dans la vie, tout va vite ! Et donc, nous devons être vite guéris. Alors, on peut prendre un médicament par réflexe ou par habitude. La publicité nous incite aussi à croire qu'un médicament est la solution. Et là, il peut y avoir un risque.

La vie n'est pas toujours simple. On a tous des soucis et ces soucis peuvent parfois devenir source de maladies et de dépresses. Les médicaments peuvent aider... dans un premier temps. Mais ils ne répondent pas à tous les problèmes.

Tous les jours, le corps s'organise pour combattre les virus, les germes, les bactéries ou les maladies. Certaines maladies guérissent seules, comme dans le cas d'un léger refroidissement. D'autres, comme le diabète, nécessitent un traitement à prendre toute la vie.

C'est aussi le cas de maladies comme l'arthrite, l'hypertension artérielle, les problèmes cardiaques ou respiratoires qui touchent souvent des personnes âgées.

# UN MÉDICAMENT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les médicaments ne sont pas des produits comme les autres. Ils permettent de guérir et de soigner, de soulager, de prévenir. Ce sont des produits actifs qui peuvent devenir dangereux quand ils ne sont pas adaptés.

## POUR GUÉRIR ET SOIGNER



Ils **détruisent** les microbes responsables d'infections, comme l'angine

Ils **corrigent** un mauvais fonctionnement, comme le diabète.

Ils **compensent** un manque, comme un comprimé de fer contre l'anémie.

## POUR SOULAGER



Ils **soulagent** un symptôme, comme la fièvre.

Ils **luttent** contre la douleur, comme un mal de tête.

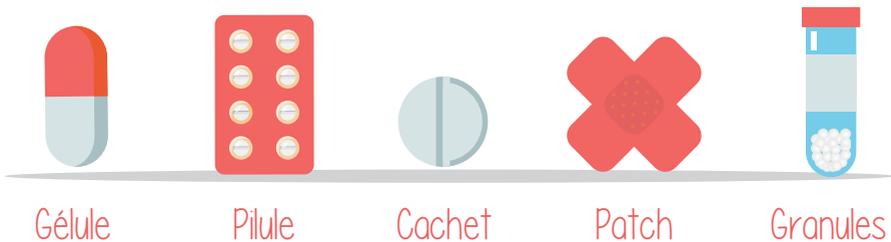
## POUR PRÉVENIR



Ils **évitent** certaines maladies, comme les vaccins contre la grippe.

# TOUS DE VRAIS MÉDICAMENTS !

Un médicament peut être pris sous différentes formes.



Ils peuvent aussi être injectés par seringue, appliqués sur la peau, déposés dans les yeux ou les oreilles...

## En vente libre

Ils sont achetés directement à la pharmacie ou dans d'autres commerces. Certains médicaments contre la grippe, les vitamines, les compléments alimentaires ou les plantes plus concentrées comme les huiles essentielles, se vendent parfois dans certains magasins.

## Sous ordonnance

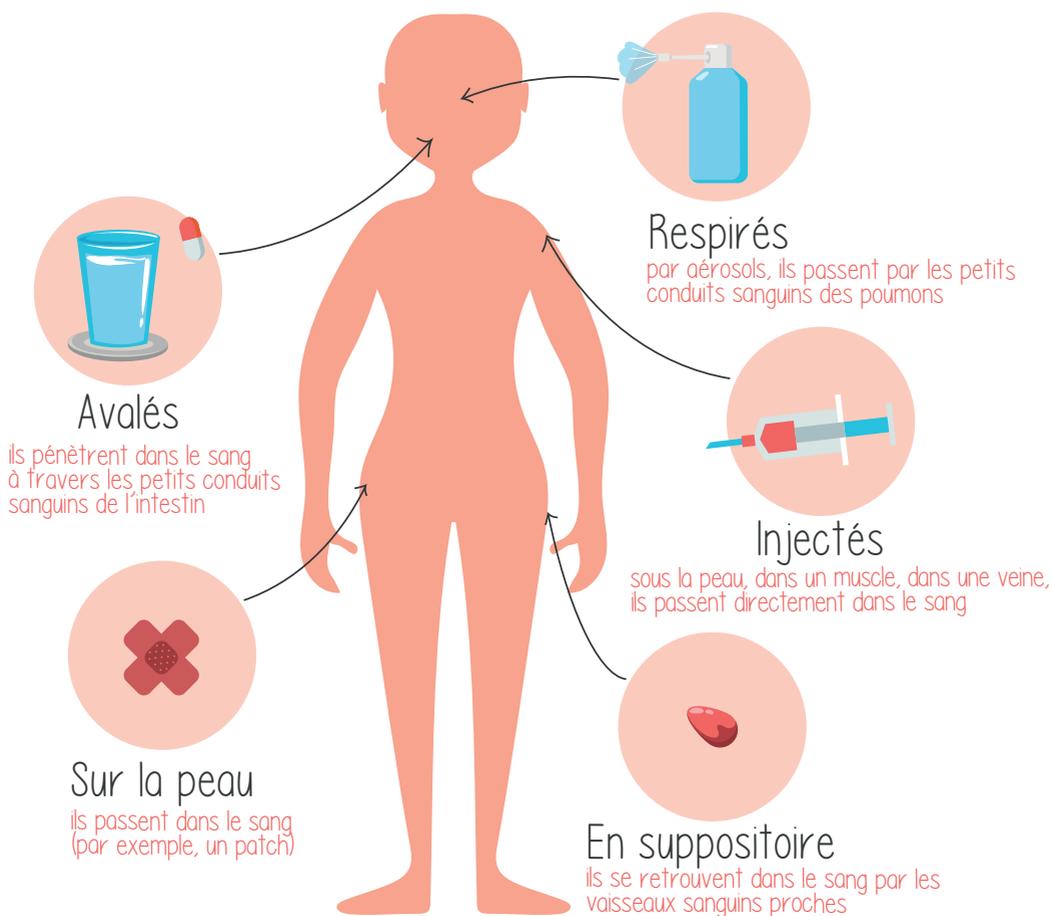
Ils doivent être prescrits par un médecin et rester sous sa surveillance. Par exemple : les médicaments pour l'hypertension, les antibiotiques...

## Jamais neutre

Prescrit ou non sur ordonnance, un produit qui entre dans le corps a toujours un effet. Il peut être prévu ou non. S'il n'est pas prévu, on parlera d'effet secondaire. Par exemple, un médicament peut ralentir les réflexes au volant d'une voiture.

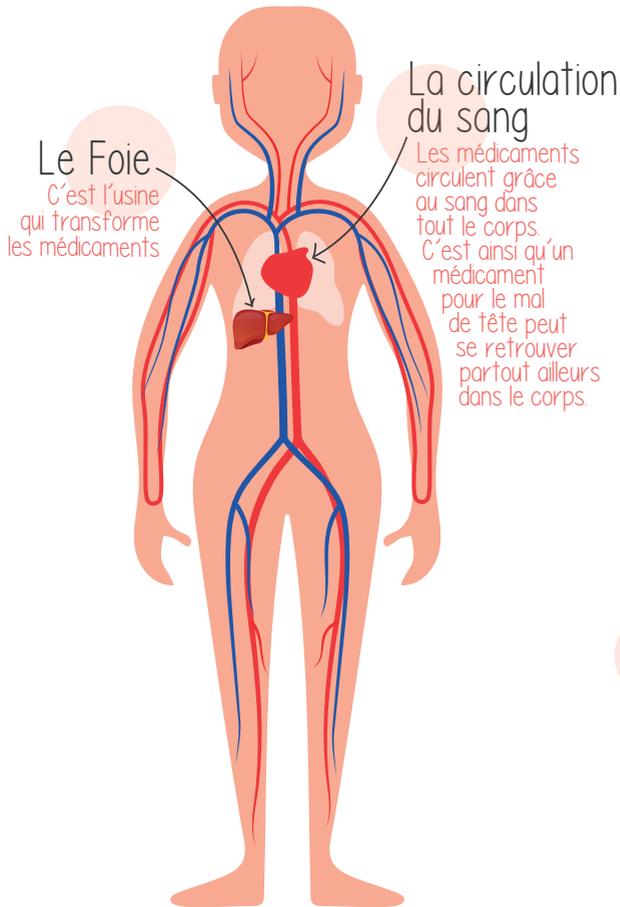
# EN ACTION DANS TOUT LE CORPS

ILS ENTRENT  
DANS LE CORPS

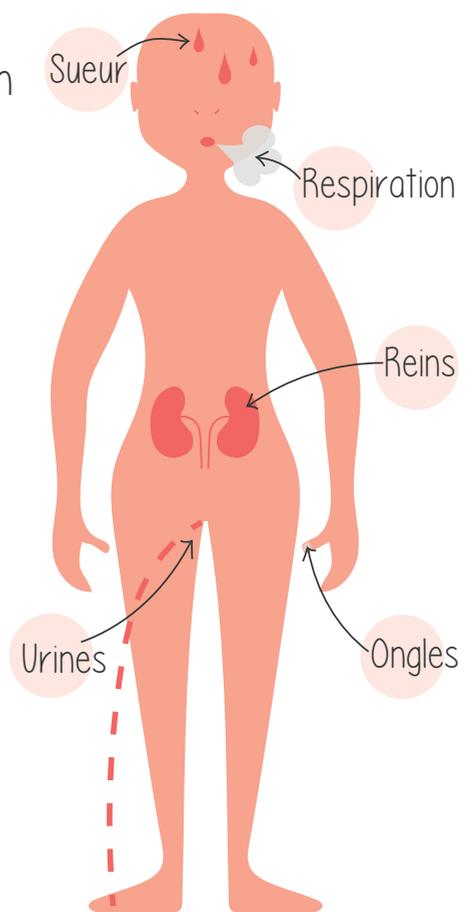


Comment le médicament entre, circule et sort-il du corps ? La plupart des médicaments agissent dans tout le corps et passent plus ou moins vite dans le sang. Ils entrent par différentes voies. Et sortent du corps par d'autres voies pour être éliminés.

## ILS CIRCULENT DANS LE CORPS



## ILS SORTENT DU CORPS



# 6 CONSEILS POUR SE PROTÉGER !

Si une vie saine ne suffit pas, alors, on peut prendre un médicament. Pour qu'il reste un ami, voici quelques repères clairs pour nous aider.

## LA RÈGLE DES 6 B

### 1/ LE **B**ON MÉDICAMENT

**ami** C'est un médicament connu pour ses bons effets. Il est prescrit sur ordonnance par un médecin, conseillé par un pharmacien ou a déjà été utilisé par vous. C'est un médicament non périmé, bien conservé à l'abri de la lumière, de la chaleur, de l'humidité et loin des enfants.



**ennemi** C'est un médicament acheté suite à une publicité, acheté sur internet sur un site non officiel ou mélangé à d'autres médicaments sans l'avis d'un ou d'une professionnelle de la santé.

### 2/ POUR LA **B**ONNE PERSONNE

**ami** C'est un médicament prescrit ou conseillé en fonction du poids, de l'âge, du sexe, des habitudes de vie, des aliments consommés et des allergies...



**ennemi** C'est celui qui est utilisé par le voisin. Il peut avoir une action fort différente selon la personne qui le prend. Le proposer à quelqu'un, c'est lui rendre un mauvais service !

### 3/ AU BON MOMENT



**ami** C'est un médicament efficace parce qu'il est pris au bon moment de la journée.

Le bon moment pour prendre un médicament est inscrit dans la notice ou expliqué par le médecin, car le bon moment pour une personne peut être le mauvais moment pour une autre.

On adapte la prise du médicament à ce que l'on est et à ce que l'on vit. Un médicament peut être pris pendant un temps déterminé ou tout le temps. La durée de prise du médicament est décidée par le médecin.

**ennemi** C'est prendre tous les médicaments en même temps parce que c'est facile. C'est les prendre n'importe quand parce qu'on n'a pas le temps.

### 4/ À LA BONNE DOSE



**ami** C'est prendre la dose exacte, ni plus ni moins. C'est prendre la quantité conseillée par le pharmacien, prescrite par le médecin ou déjà utilisée avec succès par la personne.

**ennemi** C'est prendre plusieurs doses à la fois quand on l'a oublié avant.

## 5/ DE LA BONNE FAÇON

**ami** C'est un médicament qui est pris en suivant les conseils du médecin et de la notice.



Selon ce qui est prévu, bien agiter la bouteille, bien garder le comprimé sous la langue, ne pas croquer un comprimé qui doit être avalé ou le prendre à jeun ou au repas...

**ennemi** C'est l'avalier n'importe comment, avec n'importe quoi. Quand on prend plus de 3 médicaments en même temps, il devient difficile de savoir comment les médicaments vont se comporter dans le corps. Le lait, l'alcool, certains fromages et les habitudes de vie peuvent changer l'action de certains médicaments.

## 6/ AU BON PRIX !

**ami** C'est un médicament moins cher que celui pris d'habitude, de même qualité et qui a fait ses preuves. Cela permet aussi de prendre les médicaments le temps qu'il faut pour bien se soigner en payant moins cher.



**ennemi** C'est choisir le nouveau médicament proposé par les publicités, sur un site internet frauduleux. Et c'est croire qu'un médicament est meilleur parce qu'il est le plus cher.

Pourquoi payer 5 € ce qui en vaut 2,5 € !

# Le bon usage pour le bon âge !



# AVEC L'ÂGE, IL FAUT REDOUBLER DE PRUDENCE !



Les personnes âgées ont souvent plusieurs problèmes de santé, ce qui les entraîne à prendre plus de médicaments.

## Être prudent dans sa consommation. Pourquoi ?

Les changements physiques qui arrivent avec l'âge ont une action sur la manière dont le corps réagit aux médicaments.

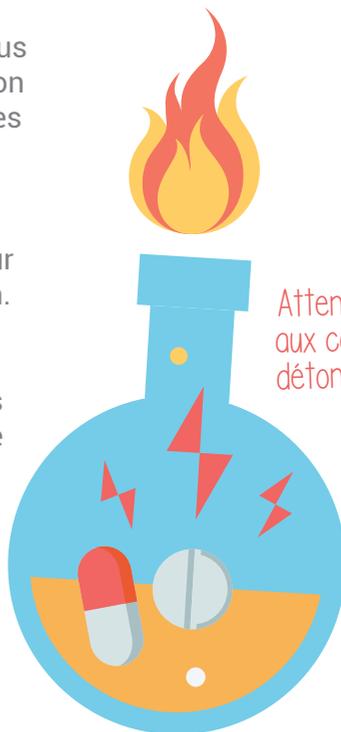
Une personne qui vieillit peut grossir ou maigrir et oublier de boire. Les organes vieillissent aussi. Le foie et les reins fonctionnent moins vite.

À cause de cela, le médicament restera plus longtemps dans le corps. Cette accumulation peut entraîner des intoxications ou des effets imprévus.

## Être attentif aux personnes désorientées.

Si le médecin change un médicament pour un autre, il faut arrêter de prendre l'ancien. Faire un mélange peut-être dangereux.

Il est donc très important d'utiliser les médicaments avec prudence. On ne parle pas ici de situation d'urgence où il faut agir rapidement, mais de consommation régulière de médicament.



Attention  
aux cocktails  
détonnants !

# CHEZ LES PLUS JEUNES AUSSI, RESTONS ATTENTIFS

L'usage des médicaments avec les plus jeunes demande toute notre attention. À la naissance, les bébés sont moins protégés contre les maladies. Oreillons, varicelle, rougeole... l'enfant est vite et souvent malade. Pour les parents, ce n'est pas toujours facile de voir son enfant malade ou mal dans sa peau. Pour soulager l'enfant rapidement, on utilise automatiquement un médicament.

## Garder le sens des mesures

Les enfants sont en pleine croissance, leur corps est différent. Ils sont plus légers. La consommation de médicaments devra être adaptée pour éviter d'en prendre trop, de s'empoisonner ou de subir les mauvais effets que l'on n'avait pas prévus.

Les médicaments pour adultes ne conviennent pas aux enfants.

## Aucun produit n'est anodin !

Les sirops, les pommades, même certains shampoings (contre les poux...) agissent dans tout le corps. On les prend, trop souvent, par habitude, sans réfléchir. Ils peuvent faire du bien et du tort. Ce n'est pas parce qu'un médicament a bon goût qu'il n'est pas dangereux.



## À mettre hors de portée

Les médicaments pour enfants sont souvent sucrés ou colorés. Ils attirent. Redoublons de prudence ! Les médicaments ne sont jamais des bonbons.



# DÉFINITIONS

## Maladie chronique

Se dit d'une maladie qui évolue lentement et se prolonge.  
Par exemple : le diabète.

## Maladie infectieuse

Se dit d'une maladie qui s'accompagne d'une infection, c'est-à-dire de microbes qui pénètrent dans le corps et se déplacent par le sang.  
Par exemple : la rougeole.

## Acupuncture

Traitement médical d'origine chinoise qui stimule des circuits nerveux en piquant avec des aiguilles très fines en certains points précis du corps.

## Homéopathie

Pour soigner certaines maladies, l'homéopathie utilise à très petite dose la même substance que celle qui pourrait provoquer cette maladie.

## Ostéopathie

Méthode de soin qui travaille par manipulation douce des articulations, des muscles ou autres organes.

## Symptôme

Un signal d'alarme constaté par la personne qui présente un problème de santé.

## Effets secondaires

Effets non désirés du médicament, plus ou moins gênants, voire dangereux.

## **Patch**

Petit pansement adhésif qui contient un produit médicamenteux entrant à travers la peau.

## **Générique**

C'est un produit fabriqué librement par une entreprise pharmaceutique après expiration du délai légal de protection (brevet) de la substance de base. C'est un médicament qui a les mêmes propriétés que l'original.

## **Contrefaçon**

Sur internet, on peut trouver des contrefaçons potentiellement dangereuses pour la santé. Il s'agit de « faux » médicaments qui n'ont pas eu un processus d'enregistrement long pour être approuvés. Leur sécurité n'est pas garantie. Cela peut être aussi des médicaments falsifiés.

## **Intoxication**

C'est une accumulation d'un produit toxique dans l'organisme.

## **Interaction médicamenteuse**

C'est l'influence d'un produit sur un autre. L'interaction survient lors de la prise de plusieurs médicaments. Elle peut provoquer des effets secondaires, une modification de l'action des produits en diminuant ou en augmentant ses effets.

## **Schéma de médication**

C'est la visualisation actualisée de tous les médicaments qui ont été soit prescrits, soit délivrés à un patient sans ordonnance sous forme d'un aperçu schématique et global.

# VOTRE PHARMACIE DE RÉFÉRENCE

Lorsqu'on souffre d'une maladie chronique et qu'on doit prendre plusieurs médicaments par jour, avoir une pharmacie de référence peut faciliter votre quotidien.

La démarche est simple. Vous choisissez votre pharmacie et vous signez une convention avec votre pharmacien ou votre pharmacienne. Cette opération ne vous coûte rien. C'est l'INAMI qui prend en charge ce coût.

Le nom de votre pharmacie de référence sera ensuite repris dans tous vos dossiers de santé. Comme, par exemple, dans un formulaire d'admission à l'hôpital.

## Votre pharmacien ou votre pharmacienne vous accompagne

Le personnel de votre pharmacie peut vous guider dans le bon usage de tous vos médicaments. Il peut vous proposer des solutions adaptées à vos besoins spécifiques pour tous les produits de santé, médicaments ou autres. Il a une vision globale de votre traitement et peut régler d'éventuels problèmes. Par exemple, il peut attirer votre attention sur l'interaction possible entre votre traitement médicamenteux et certains compléments alimentaires.

Il peut fournir un schéma de médication validé pour prendre le bon médicament, au bon moment. Il peut mettre ce schéma de médication à disposition des autres prestataires de soins, que vous avez validés, et prendre contact avec eux si nécessaire.





## LE BON USAGE DU MÉDICAMENT (BUM)

Le BUM est un entretien d'accompagnement du Bon Usage des Médicaments. C'est un service pour vous aider à mieux gérer l'usage de certains médicaments et, plus globalement, la prise en charge de votre santé.

Ce service s'adresse aux personnes atteintes de maladie chronique comme, par exemple, l'asthme ou le diabète. Il est proposé soit par le pharmacien ou la pharmacienne, soit sur prescription du médecin ou à votre demande. Vous devez d'abord accepter la création d'un dossier de Suivi des Soins Pharmaceutiques dans votre pharmacie.

Cet entretien est réalisée dans votre pharmacie dans un endroit discret qui permet le respect de la confidentialité. Il ou elle collecte des informations sur l'utilisation réelle de vos médicaments, de vos expériences et de votre perception de ceux-ci, mais aussi sur vos attentes. Il ou elle croise ensuite ces informations avec les spécificités de votre traitement. Enfin, il ou elle vous apporte une information adaptée et des solutions à certains désagréments.

Par exemple : vous subissez des crises d'asthme à cause d'une médication. Suite à cette analyse, il ou elle peut vous aider à en diminuer le nombre grâce à une meilleure compréhension et une meilleure utilisation de votre traitement.



## LE DOSSIER PHARMACEUTIQUE PARTAGÉ (DPP)

Le Dossier Pharmaceutique Partagé est un service gratuit qui consiste en un partage de la liste des médicaments qui vous ont été délivrés au cours des douze derniers mois. Pour que ces données de santé soient partagées, vous devez donner votre autorisation à votre pharmacie de référence.

Dès lors, votre DPP sera accessible dans la plupart des pharmacies du pays. N'importe quel pharmacien ou pharmacienne peut ainsi vous conseiller sur votre prise de médicaments, en garantissant votre sécurité.

**LE PHARMACIEN, LA GARANTIE  
DE NE PAS SE TROMPER !**



1/ Vrai ou Faux : il est préférable d'acheter un médicament après l'avoir vu dans une publicité.

2/ Vrai ou Faux : quand on a une petite difficulté de santé, l'idéal, c'est de prendre directement un médicament pour se sentir mieux.

3/ Vrai ou Faux : un médicament qui n'est pas prescrit par le médecin n'est pas un «vrai» médicament et n'aura pas de conséquence négative sur l'organisme

4/ Qu'est-ce qu'un vrai médicament ? Un médicament acheté directement à la pharmacie, un médicament prescrit par le médecin ou un médicament acheté ailleurs (grandes surfaces, magasins de plantes...)?

5/ Vrai ou Faux : un médicament appliqué sur la peau n'entre pas dans la circulation du sang.

6/ Vrai ou Faux : un produit à base de plantes est toujours sans danger.

7/ Vrai ou Faux : un médicament pris pour soulager un mal de tête n'agit que sur le mal de tête.

8/ Vrai ou Faux : un médicament est transformé dans un organe précis du corps.

## Vérifiez vos réponses

1/ Faux. La publicité essaie de nous pousser à acheter et à consommer des produits pharmaceutiques. Elle est créée par les fabricants de médicaments qui ont intérêt à ce qu'on les achète. Acheter un médicament après l'avoir vu dans une publicité n'est pas nécessairement une bonne idée.

2/ Faux. Face à toute une série de problèmes de santé légers, nous avons l'habitude de consommer tout de suite un médicament pour nous sentir vite mieux. C'est ce qu'on l'appelle le « réflexe médicament ». Un médicament, c'est important, mais d'autres moyens existent pour nous aider à nous sentir bien.

3/ Faux. Avec ou sans ordonnance, ce sont tous de vrais médicaments. Ce sont tous des produits actifs qui peuvent faire du bien et du mal. Par exemple, une simple aspirine peut abîmer notre estomac.

4/ Les trois points sont vrais. Un médicament, qu'il soit acheté directement en pharmacie, prescrit par un médecin ou bien encore acheté dans un supermarché ou dans un magasin spécialisé est un produit actif.

5/ Faux. La plupart des médicaments agissent dans tout le corps. Les médicaments rentrent plus ou moins vite dans le sang. En effet, mis sur la peau, ils passent dans le sang à travers la peau.

6/ Faux. Un produit à base de plantes est une solution parmi d'autres, mais elle n'est pas sans danger. S'il est mal utilisé, il peut entraîner plus de tort que de bien. Par exemple : les plantes amincissantes peuvent être dangereuses.

7/ Faux. Gélules, pilules, cachets... Ce sont tous de vrais médicaments qui peuvent avoir une action dans tout le corps. Un médicament pris pour soulager un mal de tête peut parfois faire du mal ailleurs. Par exemple aux reins ou à l'estomac.

8/ Vrai. Le foie est une usine qui transforme les médicaments et les neutralise. Ils sont ensuite éliminés par les reins dans les urines ou par la respiration, la sueur et même les ongles.



[www.reseau-solidaris-liege.be](http://www.reseau-solidaris-liege.be)

**SORALIA**  
réseau Solidaris

[www.soralia-liege.be](http://www.soralia-liege.be)

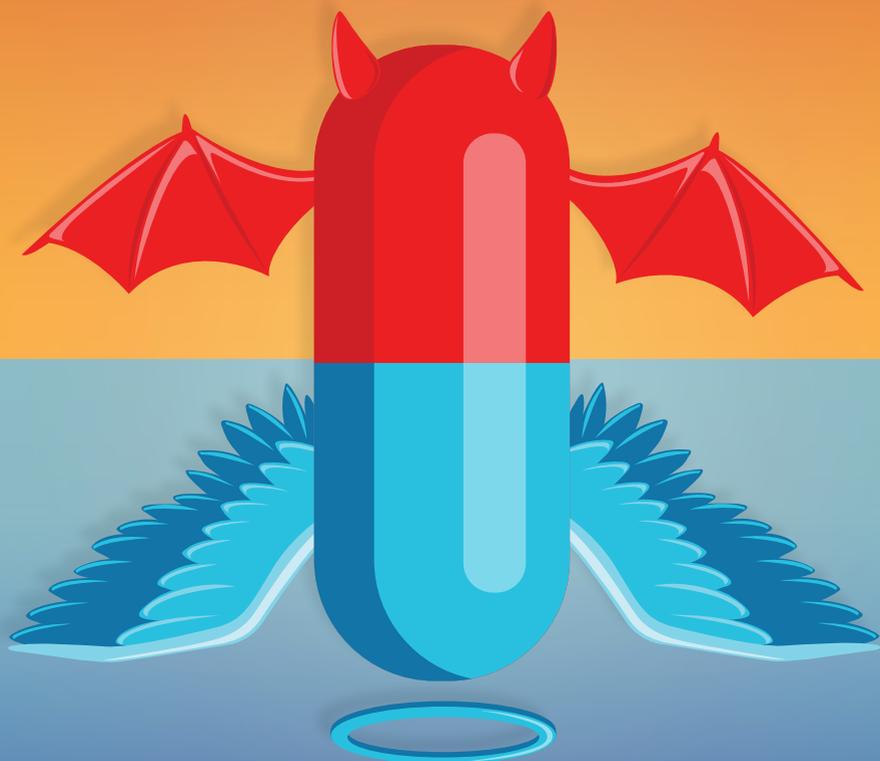
Ont contribué à la réalisation de cette brochure : Catherine Blockx (Pharma Santé), Laurence Baeke (Fondation Privée Réseau Solidaris), Dominique Baudart et Hugues Ghenne (Soralia). Illustrations : Freepik et Vecteezy et Pixabay

Editeur responsable : Pierre Annet, Rue de la Boverie 379, 4100 Seraing.  
Version 03/2023



SORALIA  
réseau Solidaris

# médicament? ami ou ennemi?



# médicament? ami ou ennemi?

SORALIA  
réseau Solidaris

