

## VRAI/FAUX

### Les Français consomment davantage de médicaments que les autres européens.

**Vrai.** Les Français sont les premiers consommateurs en Europe. Dans l'Hexagone, en moyenne, 4 médicaments sont prescrits par ordonnance et 9 consultations sur 10 font l'objet d'une ordonnance médicamenteuse contre 4 sur 10 aux Pays-Bas\*. Et les Néerlandais se portent aussi bien que nous.

### Les médicaments vendus sans ordonnance sont sans danger.

**Faux.** Tout médicament est une substance active, susceptible de provoquer des effets indésirables. Même pour les produits en vente libre, demandez l'avis éclairé d'un pharmacien : les compléments alimentaires ou les vitamines par exemple peuvent être source de surdosage.

### Je prends quatre médicaments au quotidien. Les risques d'interaction sont faibles.

**Faux.** Le risque d'interaction est important à partir de trois médicaments par ordonnance. Si ces médicaments vous sont prescrits par différents médecins ou si vous prenez des médicaments sans ordonnance, signalez bien tous vos traitements en cours ou récents à chaque praticien ainsi qu'à votre pharmacien.

### Des gens meurent d'un mauvais usage de médicaments.

**Vrai.** Ce mauvais usage est à l'origine de 143 000 hospitalisations\* et plus de 10 000 décès\* par an.

\* Sources : Cnam, Afssaps, Inserm.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance!

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France, qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle met tout en œuvre pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### Écoute, qualité, innovation, solidarité : 2500 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2500 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

## Mieux maîtriser l'usage des médicaments



**Les médicaments sauvent des vies : ils préviennent, soignent les maladies et soulagent les symptômes et douleurs. Cependant, ils ne sont jamais anodins. Ils peuvent être dangereux, notamment s'ils sont mal utilisés, et impliquent donc des précautions d'usage. Par ailleurs, il existe parfois, pour certains maux, des moyens plus naturels pour se soigner que la prise de certains médicaments jugés peu efficaces scientifiquement.**

## ➔ Les médicaments ne se prennent pas à la légère

- **La plupart des médicaments ont des effets bénéfiques. Néanmoins, ils peuvent aussi présenter des effets indésirables** provenant du médicament lui-même, d'une erreur de prise (surdosage), de son association avec un autre médicament ou de son incompatibilité avec l'état de santé du malade.
- **Un médicament a des indications précises**, il ne doit être utilisé que dans des cas bien spécifiques.
- **Des médicaments peuvent être contre-indiqués** pour les femmes enceintes notamment, ou les personnes atteintes de certaines affections. Parfois, l'emploi de médicaments est incompatible avec d'autres et risque de provoquer des mélanges toxiques. Il s'agit alors d'interactions.
- **La surconsommation de médicaments est particulièrement préoccupante chez les personnes âgées**, qui en prennent beaucoup, contre des pathologies variées, avec des risques importants d'interactions graves. Il peut s'agir d'accidents hémorragiques (avec les

anticoagulants), de malaise ou chute (antihypertenseurs, somnifères, anxiolytiques...), etc.  
De plus, des prescriptions trop nombreuses nuisent parfois au bon suivi des traitements essentiels.

## ➔ Des conseils toujours utiles

- **Parlez à votre pharmacien et écoutez ses recommandations** : il connaît bien les médicaments.
- **Respectez la prescription de votre médecin**, en termes de doses, de nombre et de moment de prise (pendant un repas, avant le coucher...) et de durée du traitement.
- **Lisez toujours la notice jointe au médicament.** Et conservez-la. Elle contient des informations précieuses.
- Ne reprenez pas un médicament qui vous a été prescrit à une autre occasion et ne le donnez pas à une autre personne, même si les symptômes semblent similaires.
- **Parlez de tous vos traitements aux médecins que vous consultez**, y compris ceux prescrits par d'autres ou que vous prenez en automédication, sans oublier les traitements externes (pommades, crèmes...).
- En cas de persistance des symptômes, consultez toujours votre médecin. Si des effets indésirables ou de nouveaux symptômes apparaissent, parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.



## ➔ Soigner certains maux autrement

Dans la panoplie de médicaments vendus en France, certains ne sont remboursés qu'à 15 % par la Sécurité sociale car ces médicaments (marqués d'une vignette orange) rendent un « service médical faible ou insuffisant ».  
**Dans ces cas précis, vous pouvez traiter votre problème de santé avec des moyens plus performants.**

**Par exemple, si vous êtes sujet à la constipation**, après avoir vérifié auprès de votre médecin que vous ne souffrez pas d'un problème plus grave, **vous pouvez tout à fait agir préventivement** en adoptant une alimentation riche en fibres végétales (légumes, fruits, pain complet), en buvant régulièrement de l'eau et en pratiquant une activité physique quotidienne.  
Pour les troubles cognitifs chez les personnes âgées (perte de la mémoire, trouble du langage, etc.), traités massivement par des médicaments vasodilatateurs dont l'efficacité n'a pas été démontrée, des séances de stimulation de la mémoire peuvent être une bonne alternative.



## POUR EN SAVOIR +

- ➔ **Le « Guide de l'automédication », publié par la Mutualité Française aux éditions Libro, fournit tous les conseils pour se soigner soi-même en toute sécurité. Il recense vingt-six maux de la vie courante comme le rhume, le mal de tête ou de gorge. 123 pages. Vendu en librairie au prix de 3 euros.**
- ➔ **Le site de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé référence toutes les spécialités pharmaceutiques avec leur notice, bien utile si vous avez perdu celle fournie avec vos médicaments : [www.afssaps.fr](http://www.afssaps.fr)**