

# RÉDUIRE LA CONSOMMATION DES MÉDICAMENTS

Réduire l'utilisation des médicaments présente des avantages majeurs pour la santé et l'environnement. Cela diminue le risque d'interactions médicamenteuses et d'effets secondaires chez les patient-es, mais aussi la contamination des écosystèmes, notamment aquatiques.<sup>1</sup> En questionnant chaque prescription, on contribue à une meilleure qualité de vie et des soins, ainsi qu'à la préservation de l'environnement.

**34%**

des assurés suisses de plus de 65 ans ont reçu une prescription de médicament potentiellement inappropriée en 2019.<sup>2</sup>

**32 000**

hospitalisations en Suisse par an sont dues aux effets indésirables des médicaments.<sup>3</sup>

**60 tonnes**

de médicaments sont retrouvées dans le Lac Léman.

L'impact environnemental de la production et de la consommation de médicaments équivaut à l'impact des transports terrestres, selon des évaluations faites dans certains pays européens (France, Grande Bretagne).

**Comment réduire la consommation des médicaments ?**  
**L'exemple des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS),**  
communément utilisés pour limiter la fièvre, l'inflammation et les douleurs.

## BON À SAVOIR

Pour soulager les douleurs, des alternatives non médicamenteuses existent : physiothérapie, application de chaud/froid, ostéopathie, acupuncture, (auto)hypnose.<sup>4</sup>

## BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Réduire la consommation des AINS permet d'éviter leurs effets secondaires : douleurs abdominales, problèmes cardiovasculaires et rénaux.<sup>5</sup>

Les AINS interagissent avec beaucoup de médicaments (par ex. : anticoagulants, antidépresseurs) en augmentant ou diminuant leurs effets.<sup>5</sup> Réduire leur consommation, c'est éviter ces interactions indésirables.

## BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT

Diminuer la consommation des AINS permet par exemple de préserver la faune, car ils sont une cause d'intoxication du foie des poissons et de déclin de la population de rapaces par sensibilité rénale.<sup>1</sup>

En diminuant la consommation de médicaments, on diminue la pollution des eaux et on évite le gaspillage.<sup>1</sup>

## LA PRESCRIPTION DURABLE

- Éviter les prescriptions inutiles.
- Reconsidérer la prescription de chaque médicament.
- Trouver des alternatives aux traitements médicamenteux.
- Pour les médecins : utiliser davantage les recommandations smarter medicine ([www.smartermedicine.ch](http://www.smartermedicine.ch)) et les critères START/STOP.<sup>6</sup>

### Quand aborder la question de la déprescription ou de la réduction des AINS

Lors de chaque renouvellement d'ordonnance ou introduction d'un nouveau médicament.  
Pour les AINS : notamment en cas de douleur chronique et/ou aiguë, lors de consultations pour un état grippal<sup>+</sup> ou une virose.



### RÉFÉRENCES

1. Senn N, Gaille M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Édition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement.

2. Vallon N, et al. Utilisation de médicaments potentiellement inappropriés dans le canton du Valais et comparaison intercantonale. Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Lausanne. Nov. 2023.

3. Beeler PE, et al. Hospitalisations Related to Adverse Drug Reactions in Switzerland in 2012-2019: Characteristics, In-Hospital Mortality, and Spontaneous Reporting Rate. Drug Saf. 2023;46(8):753-63.

4. Autres moyens pour gérer la douleur | CHUM [Internet]. [cité 15 oct 2024]. Disponible sur: <https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/autres-moyens-pour-gerer-douleur>

5. Bourdon F, et al. Anti-inflammatoires non stéroïdiens: mise au point pour le praticien. Rev Med Suisse. 2022;18(768):235-40.

6. Lang PO, et al. Prescription médicamenteuse inappropriée : les nouveaux critères STOPP/START. Rev Med Suisse. 11 nov 2015;494:2115-23.