

## **Pourquoi et comment vous devriez remettre en question vos médicaments régulièrement**

Selon la recommandation de *smarter medicine / Choosing Wisely*, on ne devrait prendre des médicaments que lorsqu'ils sont absolument nécessaires, en raison des effets secondaires et des interactions possibles. L'avantage attendu doit dépasser les risques possibles.

Les listes de médicaments doivent être régulièrement vérifiées afin de prévenir ou de limiter la polymédication autant que possible.

### Polymédication

La polymédication représente la prise régulière de 5 médicaments ou plus différents. Cela peut poser problème car cela augmente le risque d'effets indésirables pour la santé. Les médicaments incluent également des médicaments en vente libre, des médicaments à base de plantes, des vitamines et des compléments alimentaires.

### Ce que vous devriez savoir sur vos médicaments

- La raison de la prise
- Le début de la prise
- Le/la médecin qui les a ordonnés
- Les effets secondaires possibles
- Les alternatives thérapeutiques

### Avantages et désavantages de remettre en question les médicaments régulièrement

#### Avantages:

- Réduction des interactions et des effets secondaires
- Réduction des coûts
- Amélioration de la qualité de vie

#### Désavantages d'un arrêt imprudent:

- Récurrence des maux
- Complications
- Symptômes de sevrage
- Sentiment d'inconfort vis-à-vis de sa propre santé

### Procédure recommandée

N'arrêtez jamais un médicament de manière autonome. Reconsidérez vos médicaments au moins une fois par an ou si vous recevez un nouveau diagnostic/un nouveau médicament. Une bonne compréhension de vos médicaments est bénéfique pour votre santé. Une liste de médicaments bien tenue aide toutes les parties prenantes. N'oubliez pas que chaque médicament peut comporter des risques et des effets secondaires, dont il faut être conscient.

Informez votre médecin de famille si vous souhaitez discuter de vos médicaments. Discutez avec lui/elle de la possibilité d'arrêter certains médicaments et de la manière de le faire.