

- **angine virale** : la plus courante, due à un virus. Ce type d'angine n'est pas traité par des antibiotiques car ils sont inefficaces sur les virus. Un traitement pour soulager la douleur suffit.
- **angine bactérienne** : due à une bactérie, le plus souvent un streptocoque. Ce type d'angine nécessite la prescription d'antibiotiques.

Pour déterminer le type d'angine et orienter le choix du traitement, un examen médical des amygdales et un test rapide d'orientation diagnostique (TROD) sont nécessaires.

Source : ameli

Déprescription

11. Docteur, vous m'avez dit que vous alliez vérifier mes prescriptions et peut-être arrêter certains de mes traitements, vous pouvez m'expliquer pourquoi ?

La prise de plusieurs médicaments entraîne un risque de iatrogénie médicamenteuse, qui désigne l'ensemble des effets indésirables provoqués par la prise d'un ou de plusieurs médicaments.

Afin de minimiser ce risque, je dois **réévaluer régulièrement votre situation médicale**, c'est-à-dire :

- définir l'ensemble de vos maladies ;
- évaluer votre état de santé et son évolution (âge, poids, mode de vie, autonomie...);
- recenser l'ensemble de vos traitements.

Lors de cette réévaluation, il est possible que je repère une situation qui nécessite la **déprescription** d'un ou plusieurs traitements, par exemple :

- votre état de santé a évolué et vous n'avez plus besoin du traitement concerné ;
- vous souffrez de symptômes évocateurs d'un effet indésirable lié à un tel médicament;
- vous prenez plusieurs traitements et il y a un risque d'interactions.

Si tel était le cas, soyez rassuré, j'aborderai avec vous les raisons de cette déprescription et les étapes à suivre (arrêt définitif ou temporaire, diminution préalable de la posologie...).

Source : ameli

12. Docteur, j'ai bien compris que vous alliez arrêter mon traitement contre les reflux alors que je le prends déjà depuis plusieurs mois. Cela me fait un peu peur, comment être sûre que ma maladie ne va pas revenir ?

Il est normal d'être un peu stressé par l'arrêt d'un médicament. Dans votre cas, votre état de santé d'il y a quelques mois avait nécessité la prescription de ce traitement, appelé inhibiteur de la pompe à protons. En regardant votre ordonnance, je me suis aperçu que nous avions atteint la durée maximale du traitement pour ce médicament, il est donc nécessaire de l'arrêter afin d'éviter les risques.

Je sais que cela peut être **compliqué pour vous d'arrêter totalement votre traitement**, surtout lorsque vous étiez habitué à le prendre depuis longtemps : c'est normal et je suis là pour vous accompagner. Nous allons discuter ensemble pour trouver une solution afin **d'éviter un arrêt trop brutal** comme par exemple :

- **réduire** la posologie (fréquence, dose) ;
- **remplacer** votre traitement par un autre plus approprié (plus efficace ou ayant moins d'effets indésirables).

Nous référons également le point sur vos habitudes de vie et votre alimentation (limitation des repas très copieux, des siestes en position allongée après les repas, arrêt du tabac, perte de poids, activité physique régulière...)

Afin que tout se passe bien, nous pouvons convenir d'un planning de déprescription, que je partagerai avec l'ensemble de vos professionnels de santé.

Une fois la déprescription initiée, nous nous reverrons régulièrement, afin de **vérifier l'évolution de votre état de santé**.

Source : ameli

QUESTIONS DE PATIENTS



Surconsommation de médicaments

1. Vous ne me prescrivez pas le même médicament que la dernière fois, pourquoi ?

Je choisis votre traitement en fonction de votre **état de santé** et de sa potentielle **évolution**. Pour que la prise en charge reste efficace et adaptée, il est courant qu'un traitement soit modifié, même si vos symptômes semblent similaires à la dernière fois.

Votre **âge** entre également en compte dans le choix du traitement. En effet, le vieillissement fait que votre transit, vos organes digestifs ainsi que le foie et les reins **fonctionnent plus lentement**. Et cela a un **impact sur l'absorption et l'élimination des médicaments**, ce qui peut avoir des conséquences sur l'**efficacité** de votre traitement, mais aussi sur la tolérance, avec l'apparition **d'effets indésirables**.

Le traitement que je choisis pour vous est **adapté à votre état de santé et à vos besoins actuels**, avec pour objectif d'être efficace tout en **limitant au maximum la survenue d'effets indésirables**, pour que vous suiviez votre traitement de manière optimale.

Source : Ameli

2. Le médicament que vous m'avez prescrit la dernière fois n'a aucun effet, j'ai même voulu l'arrêter... C'est pour ça que je reviens vous voir, vous pouvez m'en prescrire un autre ?

Nous allons regarder ça ensemble. Vous avez bien fait de **continuer quand même votre traitement**. En fonction de son mode d'action, un médicament peut mettre plusieurs jours à agir. C'est pour cela que je détermine **la durée de votre traitement** en fonction du diagnostic, mais aussi du type de médicament utilisé.

L'objectif de votre traitement est de **soulager vos symptômes** et d'aider votre organisme à **éradiquer la totalité des agents pathogènes** responsables de la maladie.

Dans tous les cas, vous devez respecter les informations qui sont présentes sur votre ordonnance (dose, fréquence, durée de traitement, temps entre deux prises). **Vous ne devez jamais interrompre votre traitement** sans avis médical.

Source : ANSM

3. Vous me prescrivez un seul médicament, je vais mettre plus longtemps à guérir ?

Je détermine le type et le nombre de médicaments en fonction de **chaque situation**, et en respectant les **recommandations** émises par les autorités de santé. Dans certains cas, il peut être nécessaire d'associer plusieurs traitements, mais cela n'est pas obligatoire.

Chaque médicament que je vous prescris, a une action et un objectif bien précis. Vous devez suivre la prescription qui vous a été

donnée en respectant la posologie et ne **devez jamais prendre un médicament supplémentaire** sans avis médical, afin d'éviter le **risque d'interaction médicamenteuse**.

Si jamais vous avez l'impression que le traitement n'est pas efficace, n'hésitez pas à revenir en consultation.

Source : Ameli

4. J'ai les mêmes symptômes qu'un membre de ma famille/un ami, pouvez-vous me prescrire le même traitement ?

Chaque traitement est **personnalisé** en fonction du patient. C'est pour cela qu'un médicament adapté pour une personne peut se révéler **inutile, voire dangereux, pour vous**.

Le choix de votre traitement est motivé par les symptômes observés, mais plusieurs autres critères me permettent de choisir la solution la plus adaptée à votre situation :

- votre **état de santé** : âge, présence d'autres maladies ;
- votre éventuelle **sensibilité** à certaines familles de médicaments ;
- le **mode d'administration** des médicaments: comprimés, gélules, gouttes, injections ;
- les **effets indésirables potentiels** ;
- le **mode de vie**, afin que le traitement s'intègre facilement dans votre emploi du temps.

Vous ne devez **ni donner vos médicaments à une autre personne, ni utiliser des médicaments qui ont été prescrits à une autre personne**, même si vous avez les mêmes symptômes.

Source : ANSM, Vidal

Moindre prescription

5. Je suis venu(e) vous voir pour soigner mon rhume mais sur mon ordonnance je n'ai que du sérum physiologique. Vous n'avez rien de plus efficace ?

Même s'ils sont efficaces, la prise de médicaments n'est jamais anodine. Dans le cas du rhume, l'utilisation de médicaments visant à décongestionner le nez, appelés vasoconstricteurs, expose à un **risque d'effets indésirables** plus ou moins graves.

Dans de nombreuses situations, votre organisme est capable de se défendre seul pour se débarrasser de la maladie. **Sans traitement, le rhume guérit spontanément en 7 à 10 jours.**

Malgré cela, si les symptômes vous gênent dans votre quotidien, pour les **soulager** et **améliorer votre confort**, vous pouvez :

- humidifier l'intérieur de votre nez avec des solutions de lavage adaptées ;
- boire suffisamment ;
- dormir la tête surélevée ;
- veiller à maintenir une atmosphère fraîche (18-20°C) et aérer régulièrement les pièces ;
- éviter de fumer et de respirer la fumée des autres.

Sources : ANSM, ameli

6. Docteur, vous êtes sûr que j'ai besoin d'un psy ? Vous ne voulez pas plutôt me prescrire quelque chose pour me calmer ?

Les médicaments tels que les **antidépresseurs** ou les **antipsychotiques** ne sont pas des traitements anodins. Leur prescription est très réglementée et ils peuvent être associés à de nombreux effets indésirables. L'arrêt de ces médicaments doit aussi être envisagé progressivement et suppose un sevrage très précis.

Avant d'envisager la prise de médicaments, je vous conseille de commencer par une prise en charge adaptée avec un psychologue.

Aujourd'hui, vous avez une nouvelle solution à votre disposition. Dans le cadre du dispositif **Mon soutien psy**, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement psychologique de **12 séances**, entièrement prises en charge par l'Assurance Maladie. Pour trouver un psychologue conventionné du dispositif directement sur l'annuaire dédié **<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>**.

Source : ameli

7. J'ai du mal à dormir. pourriez-vous me prescrire un somnifère ?

Lorsque vous souffrez de fatigue ou d'insomnie, il est normal de vouloir prendre un traitement médicamenteux. L'utilisation de somnifères est très encadrée : le traitement doit être de courte durée afin de limiter le risque de dépendance. C'est pourquoi, avant d'utiliser un médicament, il est préférable que vous essayiez d'adopter de nouvelles habitudes afin de retrouver un **sommeil de meilleure qualité**.

Je vais vous donner quelques conseils simples qui vont vous permettre de créer de meilleures conditions de repos :

- respectez autant que possible des **horaires de sommeil réguliers** ;
- soyez **actif dans la journée** ;
- en fin de journée, **évitez l'alcool, les repas copieux et les excitants comme la vitamine C, le tabac ou les boissons contenant de la caféine** (café, thé, sodas au cola) ;
- créez un **routine favorable au sommeil** (prendre une douche ou un bain chaud, suspendre les écrans, lire un peu, etc.).

Source : ameli

8. Docteur, j'ai très mal au dos, vous n'auriez pas un antidouleur ?

En cas de douleurs, le premier réflexe est de vouloir prendre un médicament pour vous soulager rapidement. **Néanmoins, les antidouleurs, comme le paracétamol, ne sont pas des produits anodins et leur utilisation ne doit pas être systématique.**

Si votre douleur est faible ou modérée, avant de penser médicament, essayez de penser activité physique. Cela permet de faire bouger le dos en étirant et en renforçant les muscles, en mobilisant les articulations afin d'éviter que le mal de dos **ne s'installe durablement** ou **ne revienne**.

Activité physique ne veut pas dire sport de haut niveau. L'objectif est de **bouger plus au quotidien**. Vous pouvez par exemple faire du vélo, du jardinage ou du bricolage, aller faire vos courses à pied...

Source : ameli

9. Docteur, je suis venu vous voir pour soulager ma constipation. Je préférerais un laxatif plutôt que des conseils sur mon alimentation...

Je sais que la constipation peut impacter fortement votre quotidien et que vous avez besoin d'être soulagé. **Mais la prise de médicaments comporte toujours un risque**, même lorsqu'il s'agit de laxatifs.

Dans plusieurs pathologies dont la constipation, le traitement de première intention est basé sur la mise en place de règles d'hygiène de vie, **appelées règles hygiéno-diététiques**. Elles peuvent être initiées seules, ou en complément d'un traitement médicamenteux, et reposent sur des adaptations de la vie quotidienne comme l'alimentation ou l'activité physique.

Dans le cas de la constipation, avant de vous prescrire un laxatif, je vais vous demander d'augmenter vos apports en fibres et de surveiller votre consommation d'eau, ainsi que de pratiquer une activité physique régulière. Cela devrait vous permettre d'améliorer votre transit.

Source : ameli

10. Docteur, vous m'avez diagnostiqué une angine, pourquoi vous ne me prescrivez pas d'antibiotiques ?

Je comprends votre questionnement. Quand cela est justifié, les antibiotiques sont d'une efficacité redoutable contre l'angine.

L'angine est une inflammation des amygdales d'origine infectieuse. Le traitement dépend du type d'angine rencontré :