

12.2023

geroDOSSIER

Les médicaments chez les personnes âgées

Remettre en question ses habitudes

Medikamente im Alter *Den eigenen Umgang hinterfragen*

DE

Deutsche Version auf Anfrage oder online

Dans ce dossier, il s'agit, d'une part, de sensibiliser à une utilisation plus consciente des médicaments et, d'autre part, d'inciter à réfléchir sur ses habitudes personnelles ou celles de ses proches en ce qui concerne l'utilisation de médicaments.

Un entretien avec le gériatre luxembourgeois Dr René Dondelinger met en lumière la thématique du point de vue de la pratique médicale.



Moins, c'est (souvent) plus

La prise de médicaments fait souvent partie intégrante de la routine quotidienne pour de nombreuses personnes âgées, les aidant à traverser leur journée avec le plus grand confort et le moins de douleurs possibles.

Le gériatre luxembourgeois Dr René Dondelinger partage sa longue expérience et explique quels médicaments nécessitent une attention particulière, ceux dont on peut volontiers se passer et pourquoi, bien souvent, moins c'est (souvent) plus.

L'interview a été réalisé par Vibeke Walter.

Quels sont les médicaments les plus fréquemment prescrits aux personnes de plus de 60 ans et pourquoi ?

Dr René Dondelinger : Des analgésiques ou des anti-inflammatoires sont très souvent prescrits, par exemple l'Apranax, l'Ibuprofène, le Voltarène ou encore le Diclofénac. Ils doivent toutefois être pris avec une certaine prudence en raison de leurs effets néfastes à long terme sur l'estomac et du risque d'atteinte rénale.

Les médicaments antihypertenseurs sont également fréquemment recommandés chez les personnes âgées en raison de la prévalence élevée de l'hypertension artérielle dans cette population. Le traitement est d'autant plus important que l'hypertension, ainsi que le rétrécissement ou le durcissement progressif des vaisseaux sanguins entraînent un risque accru d'accident vasculaire cérébral.

Des médicaments destinés à améliorer la fonction cardiaque sont également souvent prescrits, ainsi que des substances favorisant le transit intestinal.



Photo © Dr René Dondelinger



Dr René Dondelinger est gériatre et fondateur du Centre de Gériatrie au Centre Hospitalier Emile Mayrisch à Esch/Alzette (Service de Gériatrie Aiguë – Hôpital de Jour de Rééducation Gériatrique – Equipe Mobile d'Évaluation Gériatrique)

Il est également président de la Société Médicale Luxembourgeoise de Gériatrie et de Gérontologie (SMLGG) et membre du conseil d'administration de GERO asbl

Le risque de dépendance est particulièrement élevé en ce qui concerne les somnifères et les tranquillisants. Quelles sont les recommandations que vous faites à vos patientes et patients à ce sujet, si une prise est absolument nécessaire ?

Notre approche consiste à supprimer autant que possible les médicaments dits psychotropes, voire à ne pas les prescrire du tout. Cependant, si un patient souffre par exemple d'une forte anxiété, la prise de certains tranquillisants, c'est-à-dire de benzodiazépines, peut être indiquée et utile pendant un certain temps.

Cependant, le risque associé à ces médicaments réside dans le fait qu'ils peuvent entraîner un relâchement musculaire accru, augmentant ainsi le risque de chute.

C'est pourquoi une extrême prudence est toujours nécessaire en matière de prescription. Chez les personnes âgées, il est crucial de vérifier préalablement s'il existe déjà des troubles de la marche, afin d'éviter tout risque.

Qu'en est-il des antidépresseurs ?

En général, ils sont moins nocifs que les neuroleptiques. Ces derniers ont souvent un effet inhibiteur sur de nombreuses autres fonctions corporelles en tant qu'effet secondaire. Les antidépresseurs sont également moins dangereux que les benzodiazépines, qui, comme mentionné précédemment, peuvent accroître le risque de chute.

Lorsque des antidépresseurs sont pris pour rétablir un taux de sérotonine trop bas, nous veillons chimiquement à ramener le corps à son équilibre naturel. En fonction de leur composition spécifique, certains de ces médicaments peuvent également avoir un effet sédatif ou contribuer à soulager l'anxiété.

Quels sont vos conseils concernant la prise de somnifères ?

En règle générale, il est préférable de ne pas commencer à en consommer. Mais si l'on a pris de tels médicaments pendant des décennies, je pense qu'il est illusoire de croire que l'on peut s'en sevrer complètement. C'est pour le moins difficile.

Des alternatives peuvent éventuellement être envisagées, notamment des antidépresseurs ayant un effet soporifique. Je conseille toujours à mes patient-e-s : n'oubliez aucun comprimé, à l'exception de votre somnifère. Oublier occasionnellement ce dernier serait tout à fait conseillé d'un point de vue médical. Malheureusement, il arrive souvent que les médicaments essentiels soient oubliés, tandis que les somnifères ne le sont jamais.

Dans quelle mesure les patients et patientes sont-ils conscients de leur consommation de médicaments ?

Je ne leur reproche jamais de prendre trop de médicaments, mais je leur dis toujours qu'il serait plus bénéfique d'en prendre moins.

Je ne pense pas que nous ayons le droit de juger le comportement de nos patients et patientes. Nous ne sommes pas dans leur peau et ne savons donc pas, par exemple, à quel point ils dorment mal.

Cependant, il est tout à fait possible de souligner qu'il pourrait y avoir une surconsommation et de demander s'ils ont déjà envisagé des alternatives pour réduire leur prise de somnifères. La plupart des gens écoutent attentivement lors de telles discussions. Ce qu'ils font ensuite chez eux est une autre question.

Cela dépend de ce qui est le plus important pour eux : se préoccuper des effets secondaires nocifs possibles ou pouvoir continuer à dormir comme ils en ont l'habitude, c'est-à-dire très rapidement après avoir pris leur comprimé.

Les patientes et les patients sont-ils conscients du potentiel de dépendance de ces médicaments ? Comment réagissent-ils lorsqu'on leur en parle ?

Dans un premier temps, je leur demande s'ils ont déjà essayé d'arrêter la prise de somnifères. Pour ceux qui reconnaissent avoir parfois omis d'en prendre ou de les avoir oubliés, je n'évoquerais pas encore le terme d'addiction. Il est alors possible d'explorer des alternatives avec eux. En revanche, pour ceux qui insistent sur la nécessité de prendre ces comprimés, convaincus qu'ils ne peuvent plus s'en passer, la dépendance semble déjà bien établie.

Dans ces cas, il est crucial de maintenir le dialogue et d'expliquer les effets secondaires, ainsi que les risques potentiels. Ce qui est certain, c'est que la prise régulière de tranquillisants pendant 20 ou 30 ans, comme le Temesta, dont l'usage devrait d'ailleurs être strictement limité dans le temps, n'est pas sans conséquences néfastes pour le cerveau et la mémoire.

Avec l'avancée en âge,
le risque de maladies
chroniques augmente
souvent



Les personnes âgées prennent souvent de nombreux médicaments en même temps et ce, sur une longue période. Comment abordez-vous ce phénomène en tant que gériatre ?

L'une de nos premières et principales tâches consiste à examiner les médicaments pris et à déterminer les maladies réellement présentes. Ensuite, il s'agit d'établir une certaine hiérarchie dans le traitement médicamenteux. Chez les personnes âgées, plusieurs pathologies surviennent souvent simultanément, expliquant la quantité apparemment élevée de médicaments.

Pour les maladies cardiaques, jusqu'à quatre médicaments sont généralement nécessaires. Si le diabète s'ajoute, il en faut encore plus, et éventuellement, on prescrit peut-être aussi quelque chose pour le transit intestinal. Il peut ainsi arriver rapidement qu'une personne ait besoin jusqu'à dix médicaments, chacun étant justifié médicalement.

Le 5 mars 2024, sur invitation de GERO, le Dr René Dondelinger donnera une conférence en langue luxembourgeoise sur l'utilisation consciente des **médicaments chez les personnes âgées**.

Plus d'informations à ce sujet dans l'agenda, p. 45.

Dans le cadre d'un traitement palliatif, certains d'entre eux peuvent éventuellement être supprimés. Cependant, dans une approche curative qui a encore un effet guérisseur pour les patients et patientes à plus ou moins long terme, il est convenant de maintenir la prise de médicaments.

Que peuvent faire les patients et les patientes eux-mêmes en matière de médicaments ?

Si l'on a des doutes ou l'impression de prendre trop de médicaments, on peut en discuter avec son médecin traitant ou son gériatre, ou demander une analyse correspondante.

En général, la règle suivante s'applique, notamment en ce qui concerne les éventuels effets secondaires ou interactions : « Moins, c'est mieux. » Mais si certaines maladies sont présentes, il faut également les traiter par des médicaments.

Si l'on souhaite se faire une idée plus précise des maladies et des thérapies, on peut bien entendu le faire. Il est toutefois fortement conseillé de veiller au sérieux scientifique des différentes sources, en particulier pour les informations provenant d'Internet, qui doivent parfois être considérées avec prudence.

Risques et effets secondaires

L'utilisation de médicaments joue souvent un rôle important chez les personnes âgées, pourtant ce phénomène est généralement peu remis en question.

En moyenne, les seniors prennent nettement plus de médicaments que les plus jeunes. En effet, plus de la moitié des médicaments soumis à ordonnance sont prescrits aux patientes et patients de plus de 65 ans (d'après la brochure « *Medikamente – sicher und sinnvoll gebrauchen* » éditée par la Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.).

Cela s'explique dans la mesure où le risque de maladies chroniques telles que l'hypertension, les problèmes cardiaques ou le diabète augmente avec l'âge. Dans de tels cas, un traitement médicamenteux est indiqué afin de soutenir la santé.

Bon à savoir

Avec l'avancement en âge, le corps tolère de moins en moins bien les médicaments, d'une part parce que le volume de l'eau corporelle diminue, d'autre part parce que le tractus gastro-intestinal, le foie et les reins ne fonctionnent plus aussi efficacement. En conséquence, la durée d'action des substances médicamenteuses peut être plus importante. Le processus de dégradation dure plus longtemps et l'élimination est retardée, ce qui peut entraîner des effets plus puissants ou une accumulation nocive de substances actives dans le corps. Les personnes âgées sont ainsi plus susceptibles de subir des effets secondaires.

Des symptômes tels que les vertiges, la confusion, la bouche sèche, l'agitation ou les troubles du sommeil, souvent considérés à tort comme des manifestations « normales » liées à l'âge, peuvent également être dus à la prise de médicaments. Le cas échéant, ils devraient être discutés avec le médecin traitant.

Comment prendre ses médicaments correctement ?

Les défis liés à une prise correcte de médicaments augmentent souvent avec l'âge avancé en raison de problèmes de vue ou de troubles de la mémoire. Il existe un risque accru de confusion, notamment lorsque les emballages se ressemblent visuellement. Il est donc essentiel de conserver ses médicaments soigneusement, les séparant les uns des autres, de préférence en les étiquetant ou en ajoutant une brève description.

Conseil : les boîtes à pilules ou les distributeurs de médicaments peuvent aider à prendre exactement le bon comprimé au bon moment. Certains de ces dispositifs sont divisés non seulement par jour de la semaine, mais aussi par moments tels que le matin, le midi et le soir. Ils permettent de garder une vue d'ensemble et sont disponibles dans les pharmacies. Le cas échéant, il est possible de se faire aider ici pour remplir correctement ces outils.

Risque de dépendance

Certains médicaments, notamment les somnifères et les tranquillisants, peuvent entraîner une dépendance. Ils sont souvent prescrits, en particulier aux personnes âgées, pour faciliter l'endormissement, maintenir le sommeil et atténuer l'anxiété ou la nervosité. Il convient

À quoi vous pouvez faire attention vous-même !

- Il est conseillé de contrôler régulièrement sa propre consommation de médicaments afin d'éviter les effets indésirables et le développement d'une dépendance.
- Il est important d'informer votre médecin de tous les médicaments que vous prenez.
- Dressez de préférence une liste de tous vos médicaments, y compris les produits en vente libre tels que les vitamines, les médicaments contre le rhume, la douleur ou les compléments alimentaires. Notez depuis combien de temps et à quelle fréquence vous prenez chaque médicament, ainsi que la dose et la raison de la prescription. Vous pouvez la présenter à votre médecin pour discuter des interactions possibles ou des effets secondaires.
- Si vous prenez plus de trois médicaments en même temps, demandez l'avis d'un professionnel pour savoir si tous sont vraiment nécessaires.
- N'arrêtez pas un médicament de votre propre initiative.
- Il est fortement déconseillé de prendre des médicaments qui ont été prescrits pour d'autres personnes.
- Discutez avec votre médecin pour savoir si la consommation d'alcool peut être problématique en relation avec vos médicaments.
- Respectez la règle dite des **4C** pour utiliser correctement les somnifères et les tranquillisants :
 1. indication **Claire** : ne prenez le médicament que si cela est médicalement nécessaire et discutez-en avec votre médecin.
 2. la plus petite dose **Calculée** : prenez la plus petite dose possible pour obtenir l'effet souhaité.
 3. utilisation **Courte** : n'utilisez le médicament que temporairement.
 4. arrêt **Contrôlé** : Réduisez lentement la dose avec l'aide d'un médecin.
- Si vous prenez des psychotropes, comme des somnifères ou des tranquillisants, vous devriez éventuellement envisager un traitement psychothérapeutique d'accompagnement. Parlez-en à votre médecin.

Bon à savoir :

La recherche confirme que l'activité physique, comparée aux soins pharmaceutiques classiques, réduit efficacement les symptômes légers à modérés de la dépression, de l'anxiété et de la détresse psychologique dans toutes les catégories de la population.

* Singh B, Olds T, Curtis R, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. British Journal of Sports Medicine 2023;57:1203-1209.

alors d'évaluer si des approches alternatives telles que l'amélioration de l'hygiène du sommeil, des méthodes de relaxation scientifiquement éprouvées comme le training autogène, le neurofeedback, la relaxation musculaire progressive ou encore des mesures psychothérapeutiques peuvent constituer des solutions efficaces et sans risque à long terme. Bien que les médicaments soient souvent la solution la plus simple, ils ne sont pas toujours la meilleure ni la seule.

L'accoutumance physique peut se manifester après quelques semaines seulement (même avec une prise quotidienne d'un seul comprimé) et entraîner différents problèmes tels qu'une diminution du contrôle des mouvements, un ralentissement des réactions ou des troubles de l'équilibre. Cela augmente notamment le risque de chutes, l'une des principales causes d'hospitalisation, de perte d'autonomie ou même, par la suite, de décès chez les personnes âgées.

En outre, des troubles de la mémoire (p. ex. capacité de mémorisation et de concentration) peuvent apparaître ou des déficits déjà existants peuvent être renforcés. Des changements négatifs dans la vie émotionnelle et l'état d'esprit sont également possibles. Contrairement à de nombreuses autres formes de dépendance, la pharmacodépendance n'est guère visible pour l'entourage et reste longtemps méconnue.

En conséquence, une véritable cascade de prescriptions peut être déclenchée où les effets indésirables d'un médicament sont mal interprétés comme des symptômes ou des signes d'une nouvelle maladie, conduisant ainsi à la prescription d'un nouveau médicament. Ce nouveau médicament peut provoquer des effets indésirables supplémentaires qui, à leur tour, pourraient être interprétés à tort comme une autre nouvelle maladie, entraînant un traitement inutile.

Agir et demander

Quel que soit le type de médicament utilisé, le principe suivant s'applique : « Pour connaître les risques et les effets secondaires, lisez la notice d'emballage et consultez votre médecin ou votre pharmacien ». En effet, l'une des principales causes des effets secondaires indésirables des médicaments et de la pharmacodépendance chez les personnes âgées réside dans une communication insuffisante ou inadaptée avec les patient-e-s ou entre les proches et les prestataires de soins de santé.



Photo © Robert Kneschke – stock.adobe.com

Reconnaître un usage problématique

Si au moins une des affirmations suivantes s'applique à vous, cela pourrait être le signe d'une éventuelle dépendance aux médicaments.

- L'idée de passer plusieurs jours ou semaines sans prendre votre médicament vous inquiète.
- Vous avez constitué une réserve supplémentaire de ce médicament pour vous sentir plus en sécurité.
- Au cours du traitement, vous avez augmenté la dose parce que l'efficacité a diminué et que les symptômes sont revenus malgré la prise.
- Vous dissimulez aux autres que vous prenez ce médicament ou vous ne communiquez pas la fréquence et la quantité.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes

concernant vos médicaments ou une éventuelle dépendance, consultez un professionnel de la santé tel qu'un médecin généraliste, un gériatre ou un centre de conseil spécialisé.

La prudence est de mise en cas de ...

L'alcool peut altérer, annuler ou renforcer l'efficacité de nombreux médicaments et provoquer des effets secondaires dangereux. Il convient également de noter que certains d'entre eux, notamment les produits à base de plantes sous forme liquide, peuvent contenir de l'alcool.

Certains médicaments, qu'ils soient sur ordonnance ou en vente libre, peuvent altérer la capacité de conduire car ils peuvent provoquer des troubles de la vigilance, de l'attention, de la vision, du comportement ou de l'équilibre.

En cas de doute, il est recommandé de consulter des professionnel-le-s de la santé et de s'informer sur les dangers potentiels.

Information et points de contact :

- La ligne téléphonique « Fo No » du Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA) informe sur les substances psychoactives et sur les centres d'aide et de conseil spécialisés au Luxembourg.

☎ **49777-55** – www.cnapa.lu – frono@cnapa.lu

- Le Centre ADDI-C est un centre d'information et de conseil spécialisé dans le traitement ambulatoire des addictions.

☎ **2682 7701** – www.addic.lu

- Le site Internet et l'application mobile «Suchtberodung online» proposent des informations spécifiques sur les addictions, des tests d'auto-évaluation et des conseils anonymes.

www.suchtberodungonline.lu

- L'initiative «Alcool Médicaments Addictions» informe sur les médicaments et sur des thèmes spécifiques aux addictions.

www.ama.lu

- Le site luxsenior.lu informe sur les offres de services pour personnes âgées et sur des thèmes en rapport avec le vieillissement.

www.luxsenior.lu

Le dossier a été réalisé par Dr Martine Hoffmann et Vibeke Walter en collaboration avec le Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA) luxembourgeois.

Il s'inspire en partie de la brochure «Medikamente - sicher und sinnvoll benutzen, Informationen und Hilfen für ältere Menschen», publiée par la Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).