



Surconsommation de médicaments, accoutumance ou dépendance?



En tant qu'infirmière exerçant dans un centre de traitement des dépendances, j'aimerais partager avec vous des renseignements au sujet de certains médicaments dont l'usage comporte des risques bien réels. La pharmacodépendance est une forme de dépendance sournoise et difficile à traiter. Nous accueillons au Centre CASA des gens aux prises avec cette dépendance, qui est souvent concomitante à d'autres formes de dépendance comme l'alcoolisme, la toxicomanie, le jeu pathologique et la cyberdépendance.

Être dépendant à un médicament, c'est ne plus pouvoir s'en passer, soit pour des raisons physiques (symptômes de sevrage), soit pour des raisons psychologiques (mal-être). Ces cas de dépendance sont essentiellement observés avec trois familles de médicaments : les somnifères, les anxiolytiques (benzodiazépines) et certains médicaments destinés à soulager les douleurs sévères (narcotiques, opiacés, etc.) Accoutumance ou dépendance ? Il y a souvent confusion entre ces deux notions.

L'accoutumance, c'est l'augmentation de la tolérance de l'organisme à une substance spécifique. Le corps s'adapte à l'action d'un médicament particulier et y devient moins sensible. Le maintien des effets du médicament implique alors une augmentation de la quantité absorbée. L'accoutumance est souvent observée avec l'alcool. Elle est rare avec les médicaments, même ceux contre l'anxiété, l'insomnie ou la douleur.

La dépendance, on en distingue deux types: la dépendance physique (le corps s'adapte au traitement et l'arrêt de ce dernier entraîne des symptômes physiques appelés réactions de sevrage) et la dépendance psychique (la peur de ce qui pourrait arriver sans traitement).

Les réactions ou symptômes de sevrage sont : nervosité, fatigue, insomnie, tremblements, difficultés de concentration, etc. Ces symptômes sont plus intenses lorsque le traitement a été long avec des dosages élevés. La dépendance psychique, lorsqu'elle est forte, peut inciter la personne à prolonger son traitement de peur des conséquences de l'arrêt, ce qui renforce l'éventualité d'une dépendance physique.

Dans la plupart des cas, quelques mesures simples permettent d'éviter de devenir dépendant à un médicament. Par exemple, un traitement avec somnifère ou anxiolytique ne devrait pas durer plus de 4 à 6 semaines afin de diminuer le risque de dépendance. Dans le cas des médicaments contre la douleur, il est recommandé de ne pas les utiliser pendant plus de 5 jours sans avis médical et de respecter les doses prescrites. Il est important de ne pas augmenter les doses. L'arrêt de ces médicaments, pris sur une longue période, nécessite souvent une diminution graduelle de la dose afin d'éviter les symptômes de sevrage.

Bien arrêter un médicament va aider à cesser complètement la prise de ce médicament, et ce, tout en suivant les recommandations du médecin.

Linda Roussel, infirmière
Responsable du Service santé et des admissions, Centre CASA



Si l'on parlait des antibiotiques

Les antibiotiques sont efficaces contre les bactéries, mais ne peuvent absolument rien faire contre les virus. En effet, les antibiotiques sont des molécules qui possèdent le pouvoir de tuer ou de limiter la propagation des bactéries sans être toxiques pour l'homme. D'où l'importance de différencier les infections bactériennes et virales qui ont des symptômes parfois similaires.

Le véritable danger à utiliser des antibiotiques c'est que plus on en consomme, plus les bactéries s'y habituent, plus leurs résistances augmentent et moins les antibiotiques sont efficaces. On parle alors de résistances bactériennes. Elles menacent l'efficacité des antibiotiques dans les cas où ils sont vraiment utiles.

L'efficacité des antibiotiques dépend du bon suivi de la prescription faite par le médecin. Voici 5 règles d'or pour contribuer à préserver l'efficacité des antibiotiques :

1. Veiller à bien respecter la dose et la durée d'un traitement antibiotique.
2. Ne pas arrêter un traitement prématurément. Même si l'état s'améliore, l'antibiotique doit être pris jusqu'au bout.
3. Ne pas donner son traitement à quelqu'un d'autre. Un antibiotique est spécifique à chaque personne.
4. Ne pas réutiliser un antibiotique plus tard, une fois le traitement terminé.
5. En cas de doutes ou d'effets indésirables, demander conseil à son médecin.



Isabelle Larouche

Responsable régionale du développement de l'entraide CCQCA

Consommation de médicaments, des risques allant jusqu'à la mort

Certains médicaments arrivent en tête de liste comme étant potentiellement dangereux, on y retrouve les analgésiques, les stimulants, les sédatifs et les tranquillisants. Non seulement sont-ils disponibles en vente libre dans les pharmacies, mais ils le sont également sur le marché noir. Pire, ils comptent parmi les médicaments contrefaits les plus accessibles, via Internet. Or, ces derniers présentent un danger pour l'utilisateur. Les doses varient d'un comprimé à l'autre. Les risques de surdose sont donc omniprésents. Qui plus est, les éléments qui entrent dans leur fabrication sont parfois nocifs pour la santé.

Qu'ils soient de qualité ou contrefaits, ces médicaments consommés en grande quantité peuvent entraîner la dépendance, et même la mort.

Saviez-vous que?

- ✓ En 2012, le marché mondial du médicament a été évalué à 856 milliards de dollars (contre moins de 200 milliards de dollars en 1990) soit plus de 27 143 \$ par seconde.
- ✓ Les Américains sont les plus grands consommateurs de médicaments avec 38% de part de marché.
- ✓ Les Européens suivent loin derrière avec 17% du marché mondial des médicaments.
- ✓ Le Japon (12%) et les pays émergents, comme le Brésil et la Chine (8%) occupent le reste du marché.

Source : 952-la-consommation-de-medicaments-dans-le-monde

Ressources

Centre Casa

418 871-8380
1 877 871-8380

www.centrecasa.qc.ca

Centre de réadaptation en dépendance de Québec

418 663-5008

www.cruv.qc.ca

Résidence le Portail, centre de thérapie pour femmes

418 878-2867

www.residenceleportail.org

Pour joindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.

Téléphone : 418 647-5885 Courriel : isabelle.larouche@csn.qc.ca

Le comité de soutien est formé de : Robert Grace, Lynne Perreault ainsi que Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec–Chaudière–Appalaches (CSN).