

# Je sais comment et pourquoi bien prendre mon traitement

## Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s-sandid](http://www.docvadis.fr/s-sandid)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**La bonne observance d'un traitement garantit son efficacité.  
Des règles simples sont à respecter.**

## Qu'est-ce que l'observance ?

On parle d'observance, de « compliance » ou encore d'adhésion pour désigner le comportement du patient qui prend rigoureusement son traitement, c'est-à-dire avec assiduité et régularité, selon les conditions prescrites et expliquées par son médecin et son pharmacien.

## Que dois-je respecter pour une bonne observance ?

L'observance d'un traitement repose sur le respect des recommandations d'utilisation du traitement données par votre médecin, c'est-à-dire sur :

- Son dosage (quantité par prise, nombre de prises par jour, intervalle entre les prises...).
- Ses horaires de prise.
- Ses conditions de prise (durant les repas ou non...).
- Ses précautions d'utilisation (risque de somnolence, association avec d'autres traitements non recommandée...)
- Sa durée.

Je me conforme à la prescription de mon médecin et prends bien mes médicaments



*n et prends bien mes médicaments*

## **J'ai pris mon traitement pendant quelques jours, je me sens guéri(e), puis-je l'arrêter ?**

Non. Vous ne devez en aucun cas modifier la durée du traitement que votre médecin vous a prescrite, même si vous vous sentez mieux. Modifier la durée de votre traitement sans en avoir parlé au préalable avec votre médecin ou votre pharmacien, c'est prendre le risque d'une rechute ou de l'apparition de complications.

## **J'ai oublié de prendre mon traitement hier. Dois-je augmenter la dose aujourd'hui ?**

Non. Vous ne devez jamais modifier la dose que votre médecin vous a prescrite par jour sans en avoir discuté avec lui au préalable. En cas d'oubli, vous ne devez pas hésiter à le contacter ou à contacter votre pharmacien pour lui demander conseil.

## **Quels sont les risques d'un traitement mal suivi ?**

Un défaut d'observance peut, selon le type de traitement qui vous est prescrit, avoir plusieurs types de conséquences plus ou moins graves :

- Diminution de l'efficacité du traitement.

- Progression de la maladie.
- Développement de mécanismes de résistance.
- Apparition d'autres symptômes ou de maladie.
- Rechute de la maladie.
- Hospitalisation(s), voire décès

Les risques sont bien réels. Vous devez vous conformer rigoureusement aux indications données par votre médecin et ne pas hésiter à le recontacter si votre traitement ne vous convient pas ou si vous n'avez pas bien compris un aspect de son utilisation.

## **Puis-je proposer un traitement efficace à un de mes proches ?**

Non. Le médicament qui vous est prescrit correspond à votre cas particulier. Il tient compte de vos éventuels antécédents médicaux, de vos risques d'allergie ou d'autres traitements en cours. Un médicament efficace pour vous peut s'avérer inefficace et dangereux pour quelqu'un d'autre.

## **Si un traitement a été efficace, puis-je le reprendre ?**

Un traitement donné sur prescription médicale ne doit jamais être repris sans avis de votre médecin. Si vous avez pris un médicament et qu'il vous en reste, ne le reprenez pas, même pour des symptômes identiques, sans l'autorisation de votre médecin. Ou demandez conseil à votre pharmacien.

## **J'oublie souvent mes médicaments, que puis-je faire ?**

Il existe des systèmes de pilulier permettant de préparer à l'avance les médicaments à prendre sur la semaine ou le mois. Vous pouvez demander conseil à votre pharmacien. Il est important d'essayer d'intégrer la prise des médicaments à vos habitudes de vie. Par exemple, placez la boîte contenant le médicament à prendre au petit déjeuner près des bols. Vous pouvez aussi mettre un aide-mémoire écrit de la prescription sur le réfrigérateur ou le miroir de la salle de bains...

## **J'ai plusieurs médicaments à prendre dans la journée.**

Si plusieurs médicaments doivent être pris à différents moments de la journée, demandez à votre pharmacien s'il est possible de regrouper certaines prises. En cas de difficulté à les avaler, demandez à votre pharmacien si les comprimés ou les gélules peuvent se mélanger à de la nourriture ou à des boissons. Peut-

être ce produit existe-t-il sous une autre forme.

## **Que dois-je faire en cas de déplacement ?**

Si vous devez vous déplacer ou voyager, pensez toujours à prendre vos médicaments en quantité suffisante avec vous. De même, si vous devez être hospitalisé ou si vous devez passer un examen, pensez à prendre vos médicaments avec vous ou la liste de vos traitements en cours.

## **J'ai des effets secondaires avec mon médicament, dois-je l'arrêter ?**

Avant d'arrêter votre traitement, vous devez impérativement prendre contact avec votre médecin et lui demander conseil. Il peut décider de réduire les doses ou d'espacer les prises ou encore de modifier votre traitement pour un autre ; cette décision incombe à lui seul. Vous devez suivre rigoureusement ses conseils. La plupart des effets secondaires des médicaments disparaissent après quelques jours de traitement.

Lors de la mise en place d'un traitement, il est indispensable de bien comprendre la maladie pour laquelle il vous a été prescrit, pourquoi et comment doit être pris le traitement, les effets secondaires qui peuvent survenir et l'éventuel impact sur les autres médicaments que vous prenez. Faites-vous préciser les modalités de votre traitement par votre médecin et votre pharmacien. En cas de trouble ou d'intolérance, informez rapidement votre médecin ou parlez-en à votre pharmacien.