

# Que pouvez-vous faire ?

**Prenez rendez-vous avec votre professionnel de la santé pour effectuer une révision de vos médicaments.**

Ce qui était bon pour vous auparavant ne l'est peut-être plus maintenant. C'est pourquoi il est important de réviser régulièrement votre liste de médicaments avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière, surtout si vous prenez cinq médicaments ou plus.

Ensemble, vous pourriez décider de **déprescrire** un médicament. La déprescription signifie cesser un médicament ou en réduire la dose lorsqu'il n'a plus d'effet bénéfique ou qu'il peut être nuisible.

## Questions à poser à votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière :

1. Pourquoi est-ce que je prends ce médicament ?
2. Quels sont les bénéfices et les risques potentiels de ce médicament ?
3. Est-ce que ce médicament peut affecter ma mémoire ou causer des chutes ?
4. Est-ce que je peux arrêter ce médicament ou en réduire la dose (c.-à-d. la déprescription) ?
5. Avec qui dois-je faire un suivi et quand ?

**Pour plus d'information sur la sécurité des médicaments, visitez le site Web du Réseau canadien pour la déprescription : [reseaudeprescription.ca](http://reseaudeprescription.ca)**

# En vieillissant, soyons prudents avec nos médicaments



## Le saviez-vous?

Les aînés sont cinq fois plus à risque d'être hospitalisés à cause d'effets néfastes de leurs médicaments<sup>1</sup>



### Référence :

<sup>1</sup>Institut canadien d'information sur la santé. 2013. Hospitalisations liées aux réactions indésirables aux médicaments chez les personnes âgées, de 2006 à 2011.

# En vieillissant, notre corps élimine moins efficacement les médicaments

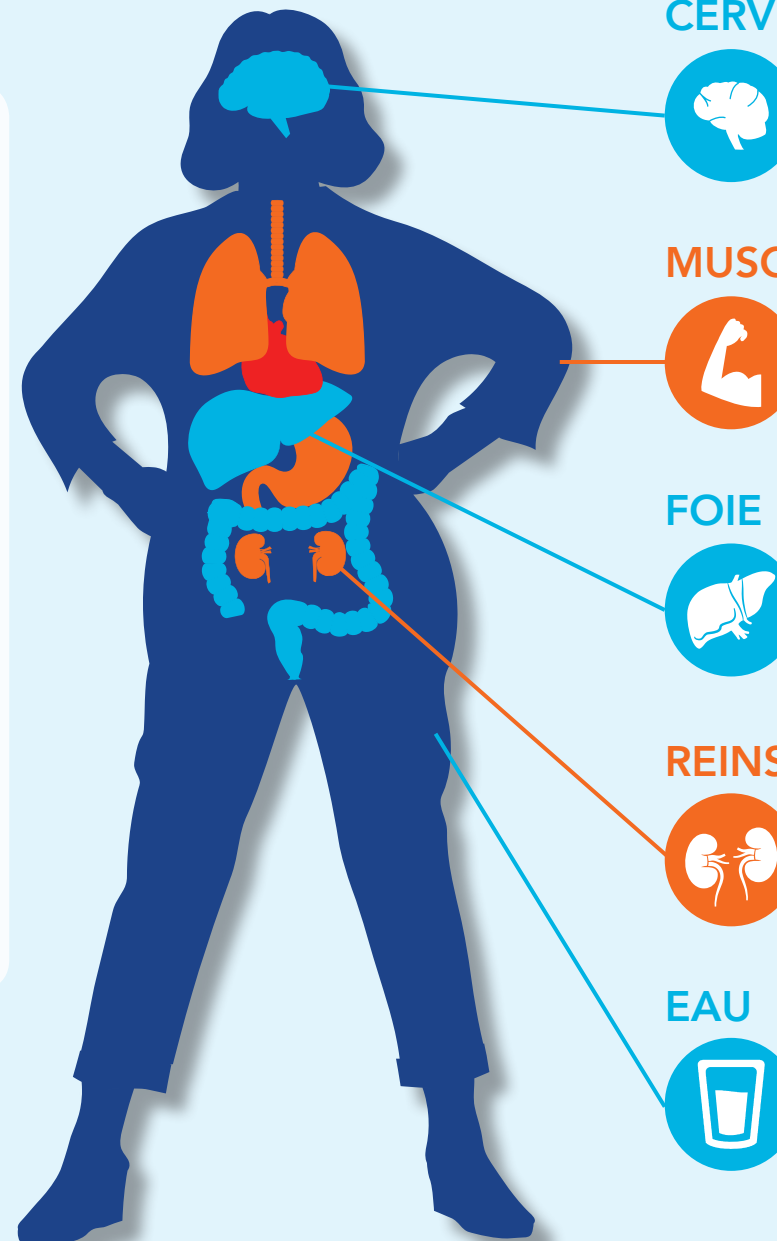
## Comment les médicaments sont-ils traités par le corps?

### Les médicaments sont :

-  **1. Absorbés** par le corps
-  **2. Distribués** dans le corps via la circulation sanguine
-  **3. Transformés** par le foie et les reins
-  **4. Excrétés** (c'est-à-dire éliminés du corps) via l'urine et les selles

Souvent, les médicaments aident ceux qui les prennent. Toutefois, il est important de savoir qu'avec l'âge :

- Nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments.
- Notre corps n'élimine pas aussi bien les médicaments.
- Nous sommes plus susceptibles d'avoir des effets indésirables, des interactions médicamenteuses ou d'autres effets néfastes liés aux médicaments.



### CERVEAU



Le **cerveau** devient plus sensible aux effets des médicaments. Ces effets peuvent également durer plus longtemps.

### MUSCLE ET GRAS



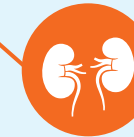
Certains médicaments restent plus longtemps dans notre corps car nous avons **moins de muscle et plus de gras corporel**.

### FOIE



Le **foie** élimine moins bien certains médicaments.

### REINS



Les **reins** éliminent moins bien les médicaments du corps, ce qui peut provoquer leur accumulation.

### EAU



Notre corps contient **moins d'eau** et certains médicaments peuvent devenir plus concentrés, augmentant ainsi leurs effets.