

Prendre son traitement tous les jours

Votre médecin vous a prescrit un traitement. Parfois vous oubliez de le prendre. Vous ne voyez pas de différence, ou les effets secondaires vous agacent. Ce guide répond à vos questions **honnêtement**, sans vous faire la morale.

Si vous vous sentez mieux, c'est **souvent parce que le traitement fonctionne** — pas parce que la maladie a disparu. On guérit très peu de maladies chroniques. Pour beaucoup d'entre elles, on les contrôle grâce au traitement. Le jour où vous l'arrêtez, la maladie reprend le dessus — sans prévenir.

Une tension trop haute ne fait pas mal pendant des années. Elle abîme vos artères en silence. Votre médicament maintient votre tension normale. Si vous l'arrêtez : la tension remonte, et quelques semaines plus tard c'est l'AVC ou l'infarctus. Le même principe vaut pour le diabète, l'insuffisance cardiaque, les maladies des reins.

- Il freine la progression de la maladie
- Il protège vos organes : cœur, reins, cerveau, yeux
- Il réduit le risque de complications graves
- Il vous permet de maintenir une bonne qualité de vie

L'observance	C'est prendre son traitement correctement : bonne dose, bon moment, sans sauter de prise ni arrêter trop tôt.
En France	Près de 50 % des patients atteints d'une maladie chronique ne prennent pas leur traitement correctement sur le long terme.
Les conséquences	Hospitalisations évitables, maladie qui s'aggrave, complications que l'on aurait pu empêcher.
Vous n'êtes pas seul(e)	Ce n'est pas une question de volonté. C'est une réalité humaine, documentée. Il existe des solutions pratiques.

L'oubli est la **première cause** de mauvaise observance. Ce n'est pas une faiblesse, c'est humain.

- 1 Associez la prise à un geste automatique** — le café du matin, le brossage des dents. Un repère fixe crée une habitude sans effort.
- 2 Préparez un pilulier le dimanche soir** — d'un coup d'œil, vous saurez si vous avez pris votre dose dans la journée.
- 3 Programmez une alarme sur votre téléphone** — une seule, à heure fixe. Simple, efficace, discret.
- 4 Rangez vos médicaments en évidence** — à côté de la cafetière ou du repas, pas dans l'armoire fermée.

5

Utilisez une application — Medisafe ou MyTherapy envoient une notification quotidienne pour vous rappeler.

■ **Vous avez oublié une prise ?** Ne doublez jamais la dose suivante sans en parler à votre pharmacien. Si vous vous en rendez compte dans les heures qui suivent : prenez-la. Si la prochaine prise est proche : attendez et reprenez le rythme normal. **En cas de doute, votre pharmacien vous guide en deux minutes.**

4. Les effets secondaires me dérangent — puis-je arrêter ?

Les effets secondaires sont une des premières raisons d'arrêt de traitement, et c'est **légitime**. Mais la réponse est non : **n'arrêtez jamais un traitement seul(e)**, sans en parler à votre médecin.

Situation	Ce qui se passe	À faire
Effets au démarrage	Souvent normaux : votre corps s'adapte progressivement.	Attendez 2 à 4 semaines avant de conclure.
Effets persistants	Un ajustement de dose ou d'horaire peut suffire.	Signalez-le à votre médecin sans attendre.
Mauvaise tolérance	Des médicaments équivalents existent souvent.	Demandez une substitution ; ne décidez pas seul(e).
Arrêt brutal dangereux	Bêta-bloquants, corticoïdes, antidépresseurs, antiépileptiques.	Appelez votre médecin avant toute décision.

■ **Votre médecin ne peut résoudre que les problèmes qu'il connaît. Un effet secondaire que vous ne signalez pas est un problème que personne ne peut traiter pour vous.**

5. Je ne comprends pas vraiment pourquoi je prends ce médicament

Si vous ne comprenez pas à quoi sert votre traitement, il est très difficile de le prendre avec conviction. Posez ces questions à votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien — ce sont des questions tout à fait légitimes :

→ À quoi sert exactement ce médicament, et comment fonctionne-t-il ?
→ Que se passe-t-il si je l'arrête ?
→ Combien de temps vais-je en avoir besoin ?
→ Quels effets secondaires dois-je surveiller en priorité ?
→ Puis-je adapter l'heure de prise à mon mode de vie ?

Le savoir améliore l'observance. Les patients qui comprennent leur traitement ont une observance significativement meilleure. Demander des explications, c'est votre droit. Votre santé vous appartient.

6. Mon traitement est cher — il y a des solutions ?

ALD	Affection de Longue Durée — Si votre maladie est reconnue en ALD, votre traitement peut être pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Parlez-en à votre médecin.
Mutuelle	Vérifiez ce que couvre votre contrat pour les médicaments pris sur le long terme.
Assistante sociale	Si le coût est un obstacle réel, une assistante sociale peut vous orienter vers des aides adaptées à votre situation.

7. Comment en parler à mon entourage ?

- Avoir au moins une personne de confiance qui sait que vous avez un traitement à prendre. En cas d'oubli, elle peut vous rappeler.
- ■ Si votre traitement impose des restrictions (alimentation, alcool, sport), expliquer simplement les raisons facilite le quotidien et évite les malentendus.

■ Un exemple simple : « *Je dois prendre un traitement contre le cholestérol, je limite les graisses et le sucre.* » Votre entourage fera l'effort de s'adapter.

Mon carnet de traitements

Notez ici tous vos médicaments. Apportez ce document à chaque consultation et à la pharmacie.

Nom du médicament	Posologie (dose)	Date de début	Heures de prise	Effet secondaire le plus commun

Mes notes / Questions pour le médecin



Retrouver le guide en ligne

Mes contacts santé			
Qui ?	Nom / Coordonnées	Téléphone	Prochaine RDV
Mon médecin traitant			
Mon pharmacien			
Mon spécialiste			

Mon infirmière / IDE			
Urgences / SAMU	15 ou 112	15 / 112	

MediScribe — Contenu médical que Google indexe, que les IA citent, que les patients lisent.
Florent Durand EI · SIRET 503 369 191 00047 · 137 rue des Trions, 69220 Lancié
contact@mediscribe.fr · 07 77 76 85 49 · mediscribe.fr