

La Prescription (éco)responsable en pratique

Prescription écoresponsable

Approche reposant sur des références scientifiques solides*, et respectant la sécurité des soins, dans une vision holistique de prise en charge globale, à l'écoute de l'individu dans son environnement.

Comment passer à l'action ?

La prescription écoresponsable en 3 questions :



Puis-je prescrire
AUTREMENT ?



Puis-je prescrire
MOINS ?



Puis-je prescrire
MIEUX ?

Prescrire AUTREMENT



Alimentation

Adopter une alimentation équilibrée à dominante végétale (90% de la ration calorique) améliore la santé individuelle et globale, surtout si elle est composée de produits peu ou pas transformés, issus d'une agriculture locale, de saison et biologique et associée à l'eau du robinet*.

Prescription : une moitié de l'assiette composée de légumes et fruits, des légumineuses en remplacement de certaines portions de protéines animales et une portion de fruits à coque tous les jours.



Activité physique

Pratiquer une activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé*.

Prescription : activité physique modérée à intense 30 minutes par jour, 5 jours par semaine + 2 séances de renforcement musculaire de 20 minutes chacune.



Prescription de nature

Passer du temps dans la nature diminue la mortalité et améliore le bien-être mental et physique*.

Prescription : une ou plusieurs sessions de 20 minutes minimum pour atteindre au moins 2h par semaine passées dans la nature.



Socialisation et Santé Communautaire

Encourager et soutenir les interactions sociales et la participation à la vie communautaire, facteurs de bonne santé mentale et physique, tandis que l'isolement et l'exclusion sociale sont corrélés à une augmentation de la mortalité*.

• **Prescription :** loisirs et sorties, vie associative autour des ressources de la communauté locale
• **Au cabinet :** activités favorisant les liens sociaux comme des groupes de marche ou des séances thématiques sur des situations courantes. Intégrer ces actions dans les projets de santé (CPTS, MSP...).

*Références et outils sur cmq.fr/prescription-ecoresponsable/

 1.75560.10.003	Nom et prénom du prescripteur CLEEREN Sébastien
A REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR: nom et prénom du bénéficiaire: <u>Malade de son mode de vie</u>	
Réservé à la vignette du conditionnement	R/ <u>La moitié de l'assiette composée de légumes et fruits, des légumineuses en remplacement de certaines portions de protéines animales et une portion de fruits à coque tous les jours.</u>
Cachet du prescripteur: Dr. Cleeren Sébastien 1.75560.10.003 ESPACE MÉDICAL WATERLOO	Date et signature du prescripteur: <u>2024/10/10</u>

Prescrire MOINS et MIEUX

En France, les consultations sans prescription médicamenteuse représentent 22% des consultations, contre 70% en Suède ou 29% aux Pays-Bas*.



Ne pas prescrire

L'utilité d'un soin ou d'un examen, ou encore la nécessité d'un transport sanitaire est à questionner.

Expliquer l'histoire naturelle de la maladie et son évolution, partager les différentes options thérapeutiques dont l'abstention, proposer des alternatives non médicamenteuses (psychothérapie, activité physique, méditation*, entretien motivationnel...).



Réévaluer

Tout nouvel épisode de vie ou de santé permet de reposer les indications des différents traitements.

Réévaluer plutôt que renouveler facilite pour les personnes l'adoption d'une démarche proactive, par exemple en nous signalant les effets indésirables, ou en nous questionnant sur l'utilité d'un médicament.



Déprescrire

La majorité des personnes n'est pas opposée à une diminution de leur ordonnance, pour peu qu'elle soit initiée par leur médecin traitant*. Le dialogue peut être suscité par des affiches sur les dangers de la surprescription*. Amorcée dès la primo prescription, la déprescription en est facilitée.

L'information donnée sur les risques et effets indésirables en cas de prolongation inappropriée d'un traitement, ainsi que sur les symptômes éventuels de sevrage, permet de faciliter la décision concertée d'arrêt du traitement.

Des alternatives non médicamenteuses peuvent être proposées pour accompagner l'arrêt du traitement, et il peut-être utile de s'appuyer sur une coordination avec l'entourage et l'équipe de soins : suivi infirmier à domicile, éducation thérapeutique, bilan de médication...

- Démédicaliser le normal
- Promotion de la santé/éducation au patient
- Décision partagée avec le patient
- Eclairer le patient sur les R/ possibles

- Faire ou demander au pharmacien des « revues de médicaments »
- <https://choosingwiselycanada.org/recommendations/>

- <https://deprescribing.org/fr/>
Algorithmes de déprescription en toute sécurité disponibles (IPP, benzo, AD etc)

Quelques pistes pratiques pour réduire l'empreinte carbone des médicaments¹

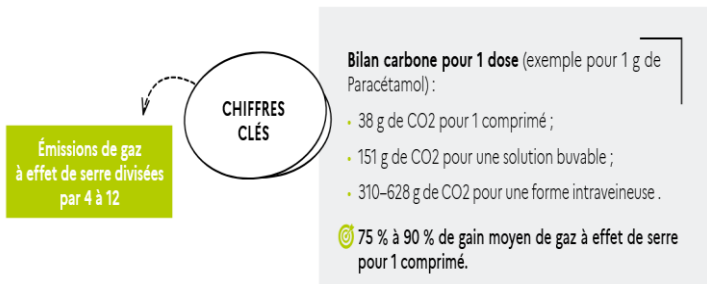
Adopter les **5 principes de l'écoprescription** visant à réduire l'empreinte carbone de la prescription :

(Dupray S. Définition des principes de l'écoprescription des médicaments. [Rouen]: Université de Rouen Normandie; 2024.)



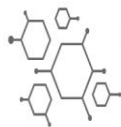
1. Privilégier les formes orales sèches

Privilégier les formes orales sèches (comprimés, gélules, sachets) plutôt que les solutions buvables ou les formes parentérales.



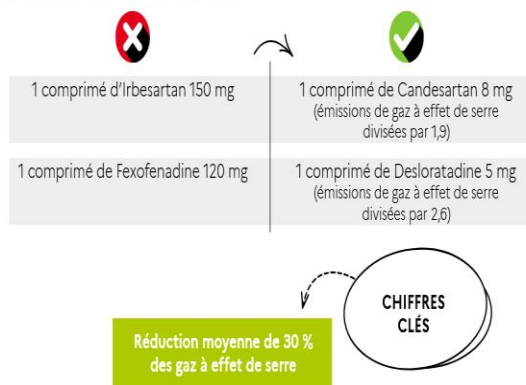
2. Eviter la prescription d'inhalateurs pressurisés

Privilégier les inhalateurs à poudre ou brumisateur.



3. Privilégier au sein d'une même classe thérapeutique les molécules aux doses journalières de principe actif les plus faibles

Privilégier au sein d'une même classe thérapeutique les médicaments contenant la quantité la plus faible de principe actif, exemples :



4. Privilégier les spécialités combinées associant plusieurs substances actives

Privilégier la prescription d'un médicament combinant deux principes actifs par rapport à la prescription des deux individuellement.

Exemples : Perindopril / Amlodipine ou l'Ezetimibe / Simvastatine

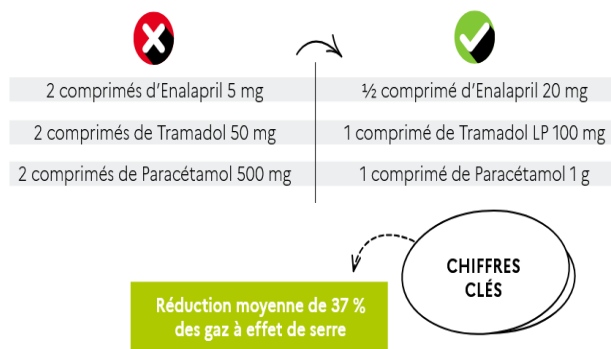


2



5. Privilégier un schéma posologique avec un minimum de doses à administrer

Privilégier les formes à libération prolongée et les dosages forts, privilégier la voie intraveineuse continue plutôt que discontinue, exemples :



² <https://www.cmfg.fr/prescription-ecoresponsable/>