



PROVINCE
de NAMUR

Direction de la Santé publique (DSP)
Direction des Affaires sociales et sanitaires (DASS)
Cellule Observation du social, de la santé et du logement



*Billet
santé
du mois
présenté par Jean-Michel*



18 novembre

Journée européenne d'information sur les antibiotiques

La saison automnale ou hivernale revenue, nous voici inquiets face à nos éternuements ou notre toux particulièrement gênante. Nous souhaitons alors éradiquer ces maladies infectieuses dont nous savons peu de choses, si ce n'est que des microbes nous agressent. La plupart de ces infections résultent de l'action de virus (microbes) qui ne sont pas détruits par les antibiotiques. Nous pouvons donc traverser ces épisodes avec des moyens simples : éviter les poussières et la fumée de tabac, faire diminuer la fièvre, se reposer, éternuer dans des mouchoirs en papier aussitôt jetés, respirer des vapeurs d'eau chaude, boire en grande quantité [1 à 2 litres d'eau par jour], vérifier avec son médecin que l'on est vacciné si c'est nécessaire...¹

Selon l'Agence européenne de prévention des maladies, notre pays est un des plus importants consommateurs d'antibiotiques notamment dans la population non hospitalisée ; on note une consommation quatre fois plus grande en Belgique qu'en Suède par exemple. Or toutes les autorités sanitaires internationales et nationales sont d'accord pour dire que l'usage de ces produits doit être parcimonieux notamment si l'on veut contrôler la résistance à un ou plusieurs antibiotiques (l'antibiotique n'arrive plus à détruire la bactérie)²

Certaines bactéries (autres microbes) vivent en bonne entente avec notre corps et participent à notre écologie interne (par exemple les bactéries de notre tube digestif) ; il n'est donc pas indiqué de les détruire par la prise non contrôlée d'antibiotiques.

En revanche, face à des infections sévères (dues à des bactéries) le médecin peut prescrire des antibiotiques ; il s'agit alors d'être attentif à respecter ce traitement. Ces infections peuvent toucher

¹ Guide belge des traitements anti-infectieux en pratique ambulatoire, BAPCOC, édition 2012

² TESSy, The European Surveillance System on 2017-08-25. (ECDC : European Center for Disease prevention and control) <https://ecdc.europa.eu/en/antimicrobial-consumption/database/geographical-distribution>

notre système respiratoire mais aussi les systèmes urinaires, nerveux (méningites), digestif (mais toutes les diarrhées ne sont pas d'origine bactérienne...) etc...

Quels conseils suivre si un antibiotique est prescrit ?

- Prendre chaque jour la dose prescrite par le médecin ;
- Etre attentif à avaler les antibiotiques en respectant un horaire précisé par l'ordonnance ou par le pharmacien ;
- S'informer du meilleur moment pour prendre les antibiotiques par rapport au repas : durant celui-ci ou à plus grande distance dans le temps (cela dépend de l'antibiotique prescrit car le repas peut protéger le tube digestif ou l'antibiotique être plus efficace s'il est absorbé loin de la prise d'aliments) ;
- Avaler les antibiotiques en position assise ou debout avec une bonne quantité d'eau (un verre de 20 cl par exemple). « Les comprimés et les gélules doivent être pris avec de l'eau, sans être écrasés ni ouverts. Il vaut mieux éviter les boissons sucrées ou acides (jus de fruits, sodas) ou encore le lait qui peuvent perturber l'absorption gastrique et même neutraliser l'antibiotique. Les boissons alcoolisées sont déconseillées, car l'alcool peut interagir avec l'absorption de l'antibiotique »³ ;
- Signaler au médecin toute réaction inhabituelle : rougeurs de la peau, démangeaisons, diarrhée, ... ;
- Rappeler le médecin s'il n'y a pas d'amélioration après 48heures ;
- Se rappeler que les antibiotiques ne sont utiles que s'ils sont prescrits et dirigés contre des bactéries (les virus, dont celui de la grippe, ne sont pas sensibles aux antibiotiques) ;
- Savoir qu'une prise d'antibiotique inadéquate (tant pour l'indication que pour la durée) peut rendre les bactéries résistantes et compliquer les traitements ultérieurs pour soi ou pour les autres ;
- Remettre au pharmacien, toujours de bon conseil, le restant d'une boîte si le médecin a prescrit un traitement court ou a dû modifier le traitement.

Que ne faut-il jamais faire ?

- Garder quelques comprimés ou gélules d'antibiotiques, si le traitement a été arrêté par le médecin et les utiliser pour soi (ou pour un proche) lors d'une nouvelle maladie apparemment semblable ;
- Prendre un antibiotique utilisé précédemment par un proche qui croit bien faire en proposant le restant de sa boîte... ;
- Arrêter soi-même un traitement par antibiotiques soit parce que l'on se croit guéri, soit parce que l'on pense être allergique ;
- Prendre des antibiotiques périmés (gardés par erreur dans la pharmacie familiale depuis une maladie précédente...).

Rappelons-nous que la découverte et l'utilisation raisonnée des antibiotiques ont permis, depuis la deuxième moitié du XX^{ème} siècle de combattre des maladies graves (la tuberculose par exemple) et des infections mortelles. L'usage de ces produits est délicat ; l'ensemble des professions de santé veille à administrer les traitements les plus efficaces en minimisant les effets secondaires dont la résistance des bactéries.

³ Guide belge des traitements anti-infectieux en pratique ambulatoire, BAPCOC, édition 2012