

FUTURA

Les médicaments à bannir en 2025 !

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Quels seront les médicaments à éviter en 2025 ? Comme à chaque fin d'année, la revue Prescrire publie son bilan des médicaments à écarter l'année suivante. Pour l'année 2025, on note un total de 106 médicaments qui présentent une balance bénéfice-risque peu favorable. Mais comment les remplacer ?

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura SANTÉ, on va faire le tour des médicaments à bannir en 2025, et ceux qui pourraient être utilisés à leur place.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

La liste noire de Prescrire présente 106 médicaments dont 88 sont commercialisés en France, parfois depuis des décennies. S'ils font partie de cette liste, c'est parce que les risques pour les patients qui les prennent sont trop élevés. Ces médicaments peuvent présenter des effets indésirables trop importants par rapport à ce qu'ils sont censés traiter. D'autres de ces médicaments quant à eux, ne montrent pas vraiment d'effets cliniques. Un peu comme des placebo, leur usage paraît donc inutile.

Mais alors, lesquels sont concernés ? On peut citer le phloroglucinol, que vous connaissez sûrement plus sous le nom de Spasfon, qui est en vente libre partout en France. Et oui, ce médicament qui traite les spasmes d'origine digestive, et qu'on a certainement tous pris au moins une fois, provoque des effets indésirables comme des réactions allergiques, voire des rares syndromes de Lyell. C'est un syndrome dermatologique potentiellement mortel pour le patient qui le développe. En plus, son efficacité reste à prouver. On considère que pour les troubles intestinaux ou les douleurs gynécologiques ou de règles, elle ne dépasserait pas l'efficacité d'un placebo. Dommage pour un médicament conseillé pour ce genre de maux. La Belgique et l'Italie ont arrêté sa mise sur le marché depuis 2010, il n'est en fait commercialisé qu'en France. D'ailleurs, c'est pareil pour certaines argiles médicamenteuses comme la diosmectite ou l'hydrotalcite. Ces deux-là, qui sont plus connus sous les noms respectifs de Smecta et Rennieliqo, comportent une pollution naturelle au plomb qui peut être dangereux d'un point de vue neurologique. Ce serait donc préférable d'utiliser des alternatives si possible, comme le Gaviscon, un antiacide sans argile. A la place, il est composé de bicarbonate de sodium et d'alginate de sodium.

Vous éternuez ? Vous tousez ? C'est la période, les rhumes, les gripes, bref, la toux revient, donc vous vous tournez naturellement vers des sirops antitussifs, notamment pour éviter d'être réveillé par une énorme quinte de toux. Le problème, c'est que plusieurs de ces médicaments exposent à des risques. Par exemple, l'oxoméazine, ou Toplexil, et

l'ambroxol ou Muxol, sont responsables de nombreux effets indésirables, comme des réactions anaphylactiques, ou des réactions cutanées qui peuvent être mortelles dans certains cas. Et en plus, ils ne sont pas très efficaces non plus selon Prescrire. A la place, la revue conseille de se tourner vers le dextrométhorphan comme le sirop Tussidane par exemple.

Avec la toux, ce sont les maux de gorge qui viennent vous embêter. L'alpha-amylase, que l'on connaît surtout sous le nom de Maxilase, est très souvent utilisée pour calmer les douleurs et l'extinction de voix. Mais l'alpha-amylase est une enzyme qui ne montre pas d'efficacité clinique, mais elle expose aussi à des troubles cutanés ou allergiques. Prescrire indique un bon remède de grand-mère pour ça, mais qui semble faire ses preuves pour contrer les désagréments de l'hiver : le miel, l'eau sucrée, mais bien sûr en cas de fortes douleurs, n'oubliez pas le paracétamol.

Il y a aussi des médicaments contre les douleurs articulaires et la dépression qui sont cités. Un sondage IFOP mené en 2016 indique que 93% des Français ont déjà souffert de douleurs articulaires. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont très souvent utilisés pour ces problèmes-là. Sauf qu'on ne le sait pas forcément quand on les prend, mais ils ont tous plus ou moins les mêmes effets indésirables. Par exemple, l'acéclofénac ou Cartrex et le diclofénac ou Voltarène, exposent les patients à une augmentation des risques de problèmes cardiovasculaires, comme l'infarctus du myocarde ou l'insuffisance cardiaque. Les médicaments "myorelaxants", comme le Miorel, semblent être une bonne option. Sauf que non seulement certains d'entre eux ne dépassent pas l'efficacité du placebo, mais d'autres comme le méthocarbamol ou Lumirelax provoquent des troubles digestifs et cutanés. Prescrire conseille de se tourner vers le paracétamol, l'ibuprofène ou encore la naproxène en cas de fortes douleurs. Enfin, dans cette liste noire, Prescrire alerte sur certains médicaments utilisés par des patients pour la dépression. On peut par exemple trouver l'agomélatine, ou Valdoxan, qui expose les patients à des risques d'hépatites, de pancréatites, de problèmes cutanés mais aussi d'accès d'agressivité.

Bon, je ne vais pas vous détailler la liste entière, parce que comme on l'a vu, il y a plus d'une centaine de médicaments concernés. La liste est tout à fait accessible sur le net, vous n'aurez aucun mal à la trouver si vous voulez davantage d'informations. Avant de nous quitter, je vous rappelle qu'il est important d'éviter l'auto-médication. En cas de besoin, ou dans notre cas, d'un doute sur un médicament, il vaut mieux se tourner vers un professionnel de santé, qui saura vous aiguiller au mieux.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Innovation, dans lequel Adèle Ndjaki et Thibaut Cauldron vous disent tout sur les jouets recyclés ! Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.