

## Les cinq médicaments en tête de liste prescrits en trop grande quantité

Avez-vous feuilleté un magazine ou regardé une émission de télévision dernièrement? Vous avez alors sans doute remarqué un flot de publicité sur les médicaments. Alors que les sociétés pharmaceutiques faisaient jadis la promotion des médicaments d'ordonnance uniquement auprès des médecins, la publicité directe aux consommateurs est maintenant courante.

Que cachent les annonces publicitaires sur papier glacé et les petites phrases drôlement chouettes? Vous l'avez deviné: l'argent. Les sociétés pharmaceutiques ont découvert que la publicité directe aux consommateurs est très efficace. Tel que l'explique un consultant de l'industrie, "Les gagnants dans la catégorie des médicaments sur ordonnance ne seront pas ceux qui ont les meilleurs produits ou les produits brevetés, mais ceux qui sont les meilleurs en marketing" (Advertising Age 1998; 69:56-57).

Les consommateurs sont assaillis par un déluge implacable d'attrayants slogans sur les médicaments, faisant intervenir des personnalités connues et des photos sexy, et, en retour, pressent leurs médecins à prescrire des médicaments. À la suite de ces fructueuses campagnes publicitaires directes aux consommateurs, 88% des patients en 1992 ont exigé des médicaments par leur marque comparativement à 45% en 1989. Ce changement a incité les sociétés pharmaceutiques à augmenter leurs dépenses publicitaires directes aux consommateurs de 13,1 millions de dollars en 1989 à plus de 900 millions de dollars en 1997.

Alors, quel est le danger de cette publicité sur les médicaments? Le danger est qu'elle procure souvent de l'information mensongère. Un éditorial dans The Journal of the American Medical Association explique que,

"l'industrie pharmaceutique, commandée en partie par des motifs financiers, fournit de l'information de qualité suspecte et par conséquent des bénéfices minimes." Dans une étude, les chercheurs ont examiné 6,710 publicités sur les médicaments. Plus de la moitié de ces publicités omettaient d'importants avertissements, alors que seulement 40% mentionnaient les effets secondaires et les contre-indications (Int J Health Serv 1993; 23:161-72).

Une autre étude a examiné la "meilleure évidence" que dix sociétés pharmaceutiques internationales pouvaient fournir pour supporter les revendications de marketing pour 17 médicaments. Dans cette documentation, seulement 46% "contenait les données originales appropriées." L'étude a conclu que, "Les critères d'évidence utilisés pour justifier les revendications publicitaires sont inadéquats" (Lancet 1989; 2:1261-3).

Les chiropraticiens, comme Dr. Lajoie, sont inquiets de voir que les consommateurs sont ainsi manipulés par des campagnes de marketing sophistiquées qui conduisent à une trop grande prescription de plusieurs médicaments. C'est pourquoi Dr. Lajoie vise à mettre en garde la communauté sur l'influence des publicités pharmaceutiques, le côté dangereux des effets secondaires de plusieurs médicaments et le pouvoir de concentrer ses efforts sur la prévention

plutôt que constamment combattre les symptômes. Certains médicaments font l'objet de plus de marketing que d'autres et ce sont ceux qui sont habituellement prescrits en trop grande quantité. Vous trouverez dans les prochains paragraphes les cinq médicaments en tête de liste identifiés par les experts comme étant les plus fréquemment inutilement prescrits.

### 1. Le Viagra®

Dans la course pour un médicament pour mettre un terme à l'impuissance, plusieurs hommes n'ont pas réalisé qu'un médicament est peut-être la cause première de leur problème. Les médicaments prescrits pour les migraines, les ulcères gastrointestinales, l'incontinence urinaire, les démangeaisons cutanées, la calvitie hippocratique, les problèmes cardiaques, l'hypertension, le parkinsonisme, l'épilepsie, l'hypertrophie de la prostate et le cancer de la prostate sont des médicaments qui mentionnent la dysfonction érectile comme un effet secondaire possible. Les médicaments couramment prescrits pour les problèmes émotionnels tels que la

dépression, les troubles de comportement alimentaires, les troubles obsessionnels compulsifs, l'alcoolisme, le trouble de déficit de l'attention et l'anxiété peuvent aussi déclencher des problèmes sexuels. En plus des médicaments, plusieurs conditions sont liées à l'impuissance telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, les problèmes rénaux et les affections psychologiques. Le tabagisme et l'alcool peuvent aussi provoquer une dysfonction érectile. La clé est de découvrir la cause initiale de la dysfonction sexuelle et s'efforcer de la prévenir avant d'avoir recours aux médicaments. Avez-vous feuilleté un magazine ou regardé une émission de télévision dernièrement? Vous avez alors sans doute remarqué un flot de publicité sur les médicaments. Alors que les sociétés pharmaceutiques faisaient jadis la promotion des médicaments d'ordonnance uniquement auprès des médecins, la publicité directe aux consommateurs est maintenant courante.

## 2. Le Ritalin®

Le Ritalin® est très répandu aux États-Unis où plus de 1,3 million d'enfants en prennent pour les troubles de déficit de l'attention/hyperactivité (TDA/H), un chiffre cinq fois plus élevé qu'ailleurs dans le monde. Et le Ritalin® gagne rapidement de la popularité dans les pays à travers le monde. Toutefois, ce que plusieurs personnes ne réalisent pas est que le Ritalin® est un stimulant ("speed" ou "upper") avec des effets secondaires potentiellement dangereux incluant l'insomnie, l'anxiété, les nausées, les problèmes cardiaques, la perte de l'appétit, les maux de tête, le retard de croissance temporaire, les douleurs thoraciques et la nervosité. Les experts disent que le réel problème avec le Ritalin® est qu'il est souvent prescrit à des enfants qui ne souffrent

de trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDA/H). En fait, les spécialistes soutiennent que des milliers d'enfants traités pour TDA/H ont été mal diagnostiqués. Il y a une multitude de conditions déguisées en problèmes d'attention telles que les carences alimentaires, les problèmes de vision ou d'audition, le stress émotionnel, les allergies, le manque de sommeil, le manque d'exercices, les troubles d'apprentissage et la dépression. Dans d'autres cas, un enfant normal peut simplement être énergique ou impulsif sans souffrir de TDA/H.

## 3. L'hormonothérapie substitutive

Malgré la publicité des médicaments qui décrit la ménopause comme une maladie déplorable, c'est en fait une phase normale de la vie d'une femme. Ce que la publicité ne dit pas est que l'hormonothérapie substitutive à long terme a des effets secondaires incluant une augmentation des risques pour une femme de développer un cancer du sein, de l'utérus et de l'endomètre. De plus, des modifications de régime alimentaire peuvent diminuer les symptômes de la ménopause et éliminer le besoin d'hormonothérapie substitutive. Spécifiquement, simplement consommer plus d'aliments à base de soja peut être aussi efficace que l'hormonothérapie substitutive pour réduire les bouffées de chaleur et les sautes d'humeur. En Asie, par exemple, où le soja est une nourriture de base, peu de femmes éprouvent les symptômes extrêmes de la ménopause que l'on retrouve dans les pays occidentaux. La recherche démontre que le soja est riche en phytoestrogènes (daïdzéine et génistéine). Toutefois, contrairement à l'hormonothérapie substitutive, les

phyto-estrogènes ne comportent aucun effet secondaire et peuvent en fait prévenir le cancer du sein. En plus du soja, certains lipides – tels que l'huile de lin et l'huile d'onagre – peuvent prévenir les symptômes de la ménopause. Les suppléments tels que le cimicifuga et le trèfle rouge peuvent aussi être bénéfiques.

## 4. Les antibiotiques

Alors que les antibiotiques peuvent être efficaces pour les maladies bactériennes, ils ne peuvent parer les infections virales comme la grippe. Malheureusement, plusieurs personnes sont peu renseignées sur ce sujet et forcent les médecins à prescrire des antibiotiques pour des conditions qui ne nécessitent pas leurs utilisations. Ce problème est particulièrement répandu chez les parents. Selon une étude auprès de 915 pédiatres, "Quarante pour cent des pédiatres ont indiqué que 10 fois ou plus au cours du dernier mois, un parent avait demandé un antibiotique alors que le médecin n'en voyait pas le besoin.

Dans les questions complémentaires, environ un tiers des médecins ont rapporté qu'occasionnellement ou plus fréquemment, ils accèdent à la demande des parents." (Pediatrics 1999; 103:395-401).

Pourquoi l'abus des antibiotiques est-il si dangereux? Suite à une exposition constante aux antibiotiques, plusieurs bactéries sont devenues plus résistantes, de souches plus mortelles. Ces super bactéries sont résistantes même aux antibiotiques les plus puissants.

## 5. Les antihistaminiques

Les antihistaminiques tels que Seldane®, Zyrtec®, Claritin® et Allegra® sont les cibles de campagnes de marketing très agressives. Ces campagnes faites selon les règles de l'art font en sorte qu'un grand nombre de consommateurs se dirigent vers les cliniques médicales demandant des antihistaminiques par leurs noms. Par exemple, le marketing agressif de Claritin® a fait en sorte que ce médicament a accaparé 56% d'un marché évalué à 1,8 milliard de dollars dans sa catégorie de médicaments. Malheureusement, plusieurs personnes souffrant d'allergies se tournent vers les médicaments pour obtenir un "solution rapide" plutôt qu'explorer en premier les alternatives naturelles. Par exemple, plusieurs patients ont trouvé des bénéfices à long terme en révisant leur régime alimentaire pour inclure des repas favorisant le système immunitaire et réduire les additifs alimentaires et les aliments associés aux allergies. Les suppléments nutritionnels peuvent aussi procurer un soulagement. Les suppléments fréquemment recommandés pour les allergies comprennent les antioxydants,

les bioflavonoïdes comme la quercétine, les vitamines complexe B et l'ortie dioïque. De plus, réduire le stress peut freiner les allergies. La recherche préliminaire indique que les ajustements chiropratiques peuvent soulager les symptômes d'allergie, quoique d'autres recherches soient nécessaires pour en établir un lien ferme (J Aust Chiropr Assoc 1988; 18:85-7).

Soyez un patient bien renseigné  
Ne soyez pas dupe de la publicité attrayante – voyez les publicités pharmaceutiques d'un oeil critique. Toutefois, n'arrêtez jamais de prendre vos médicaments sans au préalable consulter votre médecin.  
Évidemment, la meilleure façon d'éviter les médicaments non nécessaires est de vous concentrer sur la prévention. À titre de spécialistes du bien-être, les chiropraticiens s'efforcent d'aider leurs patients à obtenir une santé optimale et maintenir une performance maximale. Cette approche unique qui se concentre sur la santé vertébrale incorpore aussi la nutrition, l'exercice et la réduction du stress. Faites de la prévention votre priorité – prenez rendez-vous pour un examen clinique chiropratique dès aujourd'hui!

Optimal Health University™ is a professional service of PreventiCare Publishing®. The information and recommendations appearing on these pages are substitute for consultation with a health-care provider. Optimal Health University™ may be photocopied (NOT reprinted) exactly as it is published, noncommercially by current subscribers ONLY to share with patients or potential patients. Optimal Health University may NOT be reprinted in any print or electronic publication including newsletters, newspapers, magazines or Web sites. Any other reproductions are subject to PreventiCare Publishing® approval. Copyright, 2000. PreventiCare Publishing®. 1-650-853-1933. Autorisation de traduction et distribution accordée. Juin 2002.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545