



# Antibiotiques leur usage correct

**Entretenez  
votre capital  
santé!**

[www.ml.be](http://www.ml.be)

**M**  
santé **L**

# Systeme immunitaire naturel

La plupart des infections virales et bactériennes guérissent spontanément après quelques jours. Dans des circonstances normales, l'organisme dispose d'un système immunitaire contre les infections. Ce n'est que contre certaines infections bactériennes, comme une pneumonie ou une méningite bactérienne, que le système immunitaire ne parvient pas souvent à réagir vite et suffisamment fort. À ce moment-là, les antibiotiques sont nécessaires. Ils empêchent les bactéries de se multiplier et permettent à votre organisme de se défendre.

Les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus (comme en cas de grippe, de rhume, de bronchite aiguë et dans la plupart des formes d'inflammation de la gorge et des oreilles). Il est donc inutile d'en prendre. Les antibiotiques sont également inefficaces contre les symptômes d'une infection virale tels que la fièvre, les maux de tête, la fatigue, la toux et l'écoulement nasal.

Seul votre médecin peut juger de la gravité d'une infection et de la nécessité de prendre des antibiotiques. À cette fin, un examen complémentaire, comme un échantillon de sang ou d'urine, peut se révéler nécessaire. Ne prenez donc jamais d'antibiotiques sans avis de votre médecin.



# Que sont les antibiotiques?

Les antibiotiques sont des médicaments qui ne sont efficaces que contre des infections causées par des bactéries. Littéralement, « antibiotique » signifie « contre la vie ». Les antibiotiques permettent de stopper la croissance des bactéries de sorte que votre propre système immunitaire puisse se défendre. Les antibiotiques ne vous guérissent donc pas. C'est votre organisme qui le fait en dressant une résistance naturelle.

Les Belges prennent encore trop d'antibiotiques, également lorsque ce n'est pas nécessaire. Cela représente un danger, car en raison d'une consommation abusive et superflue, les bactéries deviennent de plus en plus résistantes (= moins sensibles) aux antibiotiques. Si vous souffrez d'une infection due à une bactérie résistante, les antibiotiques « habituels » ne seront plus d'aucune efficacité. Il deviendra donc plus difficile de combattre la bactérie.

Les infections qui peuvent actuellement être soignées sans problème à l'aide d'antibiotiques seront beaucoup plus difficiles à traiter à l'avenir si nous n'utilisons pas les antibiotiques plus raisonnablement.

## Effets secondaires

La prise d'antibiotiques peut provoquer divers effets secondaires, car ils ne s'attaquent pas uniquement aux bactéries nocives, mais aussi aux « bonnes » bactéries, comme celles présentes dans les intestins.

Il existe deux grands groupes d'antibiotiques.

**Les antibiotiques à spectre étroit** sont développés contre un nombre limité de types de bactéries. Ils sont prescrits si on sait précisément quelle bactérie est à l'origine de la maladie. Ils sont les plus recommandés, car ils sont inactifs contre les autres bactéries utiles ou inoffensives.

**Les antibiotiques à large spectre** ont un champ d'action plus large et sont actifs contre plusieurs bactéries. Ils sont parfois nécessaires parce qu'on ignore quelle bactérie provoque la maladie ou parce que plusieurs bactéries vous rendent malades. Ils détruisent cependant aussi souvent les bactéries utiles ou inoffensives.

Consultez votre médecin si les symptômes suivants persistent après une cure d'antibiotiques :

- diarrhée ;
- problèmes d'estomac ;
- infections fongiques de la peau et des muqueuses ;
- réactions allergiques, comme des démangeaisons ou une éruption cutanée.

Les femmes enceintes, celles qui allaitent, les petits enfants, les personnes atteintes d'une maladie rénale ou hépatique, les personnes allergiques à certaines substances et les personnes qui prennent des médicaments pouvant influencer l'effet des antibiotiques doivent se montrer plus prudents. Si vous faites partie de ces groupes à risque, avisez-en votre médecin.

# Bien utiliser les antibiotiques

Si des antibiotiques vous sont prescrits, suivez toujours précisément le traitement prescrit. C'est la seule manière de détruire toutes les bactéries et d'éviter les bactéries résistantes.

Les règles pratiques suivantes vous permettront de bien utiliser les antibiotiques et d'éviter toute résistance bactérienne :

- ne prenez des antibiotiques que sur prescription d'un médecin ;
- suivez la prescription à la lettre. Ne sautez jamais de prise et prenez toujours la dose prescrite au moment prescrit ;
- n'arrêtez pas plus tôt que prévu, terminez toujours la cure d'antibiotiques, même si vous vous sentez déjà mieux après quelques jours ;
- ne conservez pas les antibiotiques. Ne gardez pas les restes pour une prochaine utilisation sans avis médical. Rapportez-les à votre pharmacien.

Vous trouverez plus d'informations sur les antibiotiques et leur utilisation sur [www.usagecorrectantibiotiques.be](http://www.usagecorrectantibiotiques.be).

## Devenez vous aussi un «Antibiotic Guardian»

À quand remonte votre dernière infection? Vous n'étiez probablement pas trop inquiet parce que vous savez que la médecine est excellente de nos jours. Mais le problème est que certains antibiotiques ne sont plus aussi efficaces qu'auparavant pour éliminer les bactéries. Les bactéries sont devenues résistantes. Certaines d'entre elles sont même devenues aujourd'hui totalement résistantes à tous les antibiotiques.

C'est l'une des principales menaces dans le monde. Et, si nous ne changeons pas ce comportement, le problème ne fera qu'empirer.

Pour freiner l'antibiorésistance, l'usage inutile d'antibiotiques doit diminuer drastiquement. Heureusement, vous pouvez apporter votre pierre à l'édifice en devenant un(e) «Antibiotic Guardian». **Choisissez vous-même par quelle simple promesse, sur [www.antibioticguardian.com/french](http://www.antibioticguardian.com/french), vous vous engagez à encourager un meilleur usage des antibiotiques, et invitez d'autres personnes à faire de même.**

«Antibiotic Guardian» soutient la stratégie britannique de résistance aux antimicrobiens, la Journée européenne d'information sur les antibiotiques (le 18 novembre) ainsi que la Semaine mondiale pour un bon usage des antibiotiques, et bénéficie du soutien de la Commission belge de coordination de la politique antibiotique (BAPCOC).



## **ML MUTPLUS.be**

### **Siège social**

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

### **Centre de gestion de Hainaut**

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ MLHainaut@mutplus.be

## **ML Hainaut-Namur**

### **Centre de gestion de La Louvière**

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

### **Centre de gestion de Namur**

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

## **ML Liège**

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

## **ML Luxembourg**

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Votre santé,  
notre priorité!**

**Découvrez la ML  
sur [www.ml.be](http://www.ml.be)**

Cette brochure ainsi que d'autres dépliants sont disponibles dans votre mutualité.